

مع أسامة.. أطيّب

Maa Osama.. Atyab



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مع اسامة.. اطيب

مع أسامة.. أطيب

أسامة السيّد

...ها هو الودع يتحققه جهد جهور التواصل
بيننا وبين أسامة من الطهرى عبد كتابى الثانى
مع أسامة... أطيب... الذى أمله أن يكون
هو نفسه وعداً بليقادات أخرى فاجودة
أسامة السيّد

مع أسامة.. أطيب

الطبعة الأولى ، أغسطس / آب 2007 م

رجب 1428 هـ

دبي-الإمارات العربية المتحدة

جميع الحقوق محفوظة

لا يسمح باستخدام أي جزء من مادة هذا الكتاب أو الصور المتضمنة فيه

إلا بإذن خطي من المؤلف

Library of Congress Cataloging-in-Publications Data

El-Sayed, Osama

Maa Osama . . . Atyab/ by Osama El-Sayed

p. cm.

- Includes Index

ISBN 978-0-9798314-0-9



E L S A G E A S S O C I A T E S

Osama El-Sayed

P. O. Box 212595 Dubai, U.A.E.

email: info@chefosama.com

www.chefosama.com

إلى أبي، أختي، زوجتي
وأبنائي..
آدم، عمر وسارة



أسامة السيد ... حوّل عشقه للطهي إلى هواية رائعة، صُقلت بالدراسات المتعددة في هذا المجال، والتي وصلت به إلى الحرفية العالية والتفرد.

تلقائيته وتواصله مع الناس بكل الجنسيات هي مفتاح نجاحه، ومن هنا وليست مصادفة أن يتصدر الصفوف الأولى في عالم فن الطهي الرفيع، على المستويين العربي والعالمي.

وربما اختلاطه بالجنسيات المختلفة بسبب تواجده - في بداية مشواره - في الولايات المتحدة الأمريكية وعبر رحلاته حول العالم، أدت إلى مخاطبته معظم الشعوب بأطباقها المميزة والتي أضاف لها بصمته الخاصة.

حياته العملية ليست فقط إطلالة عبر محطات وقنوات تلفزيونية متعددة يقدم من خلالها واحد من أرقى برامج الطهي، وإنما له ممارسات خاصة عن طريق مشاركته في المناسبات العالمية جنباً إلى جنب مع كبار الطهاة على امتداد العالم.

حاز على جوائز متعددة، كما فاز بجائزة كبرى هي حب وتواصل الناس معه، ومن هنا كان النجاح والانتشار وتكملة المشوار.

دبي في رجب 1428 هـ

أغسطس (آب) 2007 م

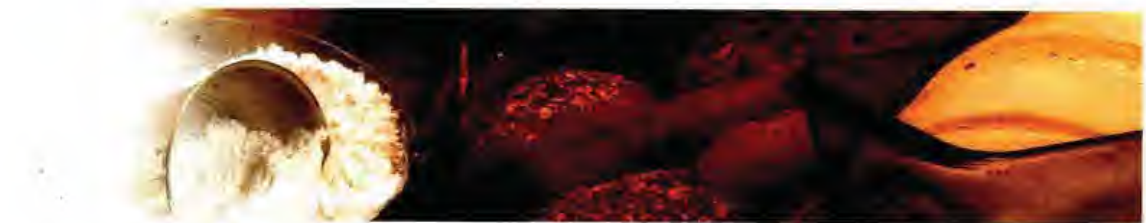
مقدمة الطبعة الأولى

هذا الكتاب ليس فقط لمن يريد القيام بإعداد وصفة، ولكنه أيضاً لمحبي الطهي، أو بمعنى أدق لعشاق فن الطهي، حيث يلقي الضوء على كيفية الاستمتاع بتذوق أنواع الطعام المختلفة جنباً إلى جنب مع الاستمتاع بعملية الطهي نفسها.

ومن أهم أهداف هذا الكتاب إلقاء الضوء على نقطة هامة، وهي كيف نأكل؟ ثم كيف نعشق إعداد الطعام في كل مراحل تحضيره؟

ولعلي أكون عبر الجهد الذي أقدمه هنا، والحرص على الاستجابة لكل ما يطلبه القراء والمشاهدون أن أكون بحق عند حسن ظنهم، حيث أقدم لهم أجمل ملامح الطهي وجماليات التقديم في أجواء رحيبة، أود أن تمضي بهم إلى ما يطوقون إليه من تجارب جميلة داخل مملكة وعالم الطهي، يتمكنون فيها من التذوق والاستمتاع بكل ما أقدمه عبر صفحات كتابي هذا.

أنا،
أحمد



10	بداية
100	جانبي
132	رئيسي
240	معجنات
284	حلويات
358	فاكهة

بداية





- 68 شرائح خبز الحمص
69 كفتة الجزر
70 بيتزا أسياخ
71 عجة البطاطس والخضار
72 توست ملفوف وأكواب
74 سجق (هوت دوج) مع الذرة
75 كبة سمك وجمبري (روبيان)
76 وردة البصل
77 مميبار
78 خرشوف (أرض شوكي)
79 كروكيت اللحم
80 جمبري (روبيان) مع صلصة الطحينية
81 شاورما اللحم مع مكرونة
82 دجاج باربيكيو
84 كرات البطاطس والدجاج
86 دجاج ملفوف بالسيانخ
87 فتة الحمص
88 كبة دجاج
90 كلاوي وسجق
91 دجاج ولفل مع صلصة العدس
92 جمبري (روبيان) وبروكلي مع صلصة
94 حيار (سبيط) محمر
95 جمبري (روبيان) بالكثافة
96 كريب بالبحريات
98 اسياجتي مع قواقع (أصداف)
99 بلح البحر محشو

- 34 تبولة تفاح
35 سلطة أفوكادو
36 خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان
38 طماطم مع جبين ومكسرات
39 السلطة الروسية
40 باذنجان و بطاطس محشوة
42 سلطة نيسواز
43 سلطة دافنة
44 بابا غنوج "متبل"
45 سلطة حمص
46 متبل "بابا غنوج"
47 محمرة
48 متبل خضروات
50 شيبسي الأنشوجة مع سلطة
51 أكواب البطاطس
52 فطائر بالجبين مع سلطة كوسة
54 سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج
56 سلطة مشكلة مع دجاج ولحم
58 سلطة دجاج مع أناناس
59 سمك بتتبيلة الحوايج
60 جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات
62 جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة
63 الصلصات

- 12 مرق الخضار
12 مرق البحريرات
13 كريمة القرنيبيط (الزهرة)
14 كريمة الذرة
15 دجاج محمر وكّرات الخبز
16 كريمة الكمشري (الأجاص)
17 كريمة الجبن و الدجاج
18 كريمة الجمبري (الروبيان)
19 قلفاس مع لحم
20 بحريات
21 سالمون وخضار
22 سيانخ وبقول مع فنانق
23 كريمة مع بحريات
24 اللحم باللفل الحلو (الباريكا)
25 بامية و سلق مع اللحم
26 عدس مع كرات الباذنجان
28 قمح مع عش الغراب (فطر) و لحم
29 كريمة البطاطس و السجق
30 شعيرية مع طماطم و سبانخ
31 كريمة عش الغراب (فطر)
32 البصل مع الجبن
33 الجرجير مع البطاطس



مرق الخضار

...لم يعد تحضير المرق المركز مقتصرًا على استخدام اللحوم والطيور والأسماك، وإنما يُمكن تحضيره كذلك من أنواع مختلفة من الخضراوات.

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الخضار ويُقلب لمدة 10 دقائق، ثم يُضاف ورق الغار والقرنفل.
- يُضاف الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة ساعة مع إزالة الرغيم (الزبد) كلما ظهر.
- يُصفى المرق، ويُتبّل بالملح والفلفل.

- يُمكن استخدام أي نوع من الخضراوات كاملة أو قشرتها أو القلب منها وزيادة نوع وتقليل الآخر حسب الرغبة والمذاق المفضل.
- يُمكن الاحتفاظ ببقايا النوم والجزر وأوراق الكرفس وقشر البصل في أكياس بلاستيك محكمة بالفرزيرز إلى حين الحاجة لعمل مرق.
- يُمكن استخدام المرق عوضاً عن الماء في إعداد شوربة أو حساء أو صلصة خضار كأساس.

i

المقادير

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 1 | ملعقة كبيرة زيت |
| 2 | بصل متوسط مُقطع حلقات |
| 1 | كوب كرفس مُقطع مكعبات |
| 1/2 | كوب كرات مُقطع متوسط (مفول جيداً) |
| 2 | جزر مُقشر ومُقطع حلقات |
| 2 | طماطم متوسطة |
| 10 | عود بققدونس بأوراقه |
| 2 | فص ثوم |
| 2 | ورق غار (لاورا) |
| 2 | قرنفل صحيح |
| 10 | كوب ماء |
| | ملح وفلفل |



مرق البحریات

...المرق أو البهريز هو السائل ذو المذاق القوي والناجح عن تركيز النكهة بالطهي لمدة طويلة على نار هادئة.

الطريقة

- يُنظف عظم السمك بالماء البارد، ويُنقع في قليل من الماء والخل ثم يُشطف جيداً.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف عظم السمك والبصل والجزر والكرفس ويُقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُغطى وتُخفف الحرارة إلى هادئة ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف الماء وتُرفع الحرارة إلى متوسطة وتُضاف باقي المكونات حتى تصل إلى درجة الغليان.
- تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُترك لمدة ساعة مع إزالة الرغيم (الزبد) كلما ظهر، ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يُترك المرق ليبرد ثم يُصفى ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين استخدامه في خلال يومين أو بالفرزيرز لمدة شهر.

المقادير

- | | |
|----|---------------------------|
| 1 | كيلو عظم سمك طازج |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | بصل متوسط قطع كبيرة |
| 1 | جزر مُقشر متوسط قطع كبيرة |
| 2 | عرق كرفس قطع |
| 10 | كوب ماء |
| 2 | ورق غار (لاورا) |
| | عروق البقدونس |
| | عروق الكزبرة الخضراء |
| | عروق الزعتر الطازج |
| | ملح وفلفل |

- يُمكن الاحتفاظ بعظم ورأس السمك بعد غسلها جيداً في الفرزيرز لعمل المرق منها في وقت لاحق.
- يُمكن استخدام عظم الدجاج أو اللحم بنفس الطريقة للحصول على مرق الدجاج أو اللحم.
- للحصول على مرق قليل اللحم يُمكن إزالة الطبقة الدهنية المتكونة على سطحه والتي تتكون بفعل التبريد.
- عند استخدام قشور الصدفيات والقشريات مثل الجمبري (الروبيان) أو الكابوريا (السلطعون) أو الاستاكوزا (أم الروبيان) يجب غسلها جيداً وتحميصها في الفرن على درجة متوسطة حتى تجف تماماً قبل إضافتها للحساء والخضار للحصول على مرق.

i



عدد الأفراد

طبخ السرات

سائس

المناسبة

كريمة القرنبيط (الزهرة)

...يمنح القرنبيط (الزهرة) لون الكريمة والقوام الغليظ للحساء دون الحاجة لإضافة كريمة لباني أو دقيق أو نشا.

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف قطع القرنبيط وتُقلب مع البصل لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق، ويُغلى الإناء نصف تغطية ويُترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج القرنبيط.
- يُرفع الخليط جانباً ويُترك ليبرد قليلاً ثم يُضرب في الخلاط الكهربائي حتى يصبح سائلاً غليظاً.
- يُعاد الخليط إلى الإناء على نار متوسطة، ويمكن إضافة مرق أو ماء أو حليب لتخفيف كثافة الخليط.
- يُقلب الحساء ويُتبّل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- عند التقديم تُرص شرائح الصدور المشوية فوق الحساء وتُزين بالبصل الأخضر.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- 1 قرنبيط (زهرة) (قطع صغيرة)
- 6 كوب مرق خضار (أو مرق دجاج)
- ملح وفلفل
- 1-4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة
- للتزيين
- صدور دجاج مشوية مقطعة شرائح
- بصل أخضر

- يمكن استخدام البروكلي (القرنبيط الأخضر) عوضاً عن القرنبيط (الزهرة) بنفس الطريقة، ولكن يجب تقشير سيقانه مع إضافة بطاطس مُقطعة قطعاً صغيرة للحصول على قوام غليظ.
- يُراعى عند خلق الحساء في الخلاط الكهربائي أن يكون تدريجياً.
- تُبذل الصدور بالملح والفلفل وزيت الزيتون قبل أن تُشوي، ويمكن إضافة قطع صغيرة منها للحساء.

i

...لم أتوقع أن الذرة وشوربتها سوف تلاقي هذا الاستحسان والشهرة إلا بعد طهيها بالبرنماخ التلفزيوني وتلقي أسئلة كثيرة عنها.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح اللون ذهبياً.
- تُوضع الذرة المجمدة في ماء مغلي لمدة 5 دقائق قبل الاستخدام، ثم تُصفى وتُضاف لخليط البصل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرقق، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفّف الحرارة، ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق (مع مراعاة التقليب من حين لآخر)، ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- يُحتفظ بقليل من الذرة جانباً، ويُضرب الباقي في الخلاط الكهربائي تدريجياً حتى يُصبح سائلاً غليظاً.
- تُسخن الشوربة مرة أخرى في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف الكريمة اللباني والذرة المحفوظة جانباً وتُقلب دون الوصول إلى درجة الغليان.
- عند التقديم تُزين بقليل من الفلفل الأحمر.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت	2
بصل متوسط مفروم	1
فص ثوم مفروم	1
كوب ذرة حب مجمد	3
كوب مرقق دجاج أو لحم	8
ملح وفلفل	
كوب كريمة لباني	1
مكعبات فلفل أحمر صغيرة للتزيين	2

■ إذا كانت الذرة المستخدمة ملازمة فلتساق في ماء مُضاف إليه قليل من الحليب والزبد.

■ توجد الذرة المعلبة والأخرى المسماة بالكريمة والتي لا تحتاج إلى وقت طويل في الطهي.

■ يمكن استخدام الذرة المعلبة والمجمدة بـ "كريمة الذرة" وفي هذه الحالة لن تحتاج لوقت طويل في الطهي.

دجاج محمر وكُرات الخبز

...كُرات الخبز المطهوه في المرق تُسمى بـ "الدمبلنج" وهي كلمة تُطلق على أي خليط بشكل كُرات تُطهى في سائل.

الطريقة / كرات الخبز

المقادير / كرات الخبز

- تُزال حواف قطع خبز التوست ويُقطع مكعبات صغيرة.
- يُضاف البقسماط والبصل والثوم والبقدونس والجبن إلى قطع التوست، ويُتبّل بالمح والمخلل.
- يُضاف البيض للخليط ويُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف قليل من المرق الدافئ بالتدريج وحسب الحاجة حتى يتكون صجين يسهل تشكيله.
- يُشكل العجين على هيئة كُرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، ثم تُغطى بالنشا من جميع الجوانب.
- تُغطى كُرات الخبز وتُوضع في التلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى تتماسك للمرق
- يُفسل الدجاج جيداً ويُقطع إلى 12 قطعة (يُترك بالجلد والعظم) ويُجفف.
- تُتبّل قطع الدجاج بالمح والمخلل، ثم تُرش بالديقيق حتى يُغطيها مع التخلص من الديقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، وتُحمّر قطع الدجاج لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً من الجهتين.
- يُضاف البصل والكرفس ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق أخرى.
- يُضاف الماء والكرم وورق الفار.
- تُضاف البطاطس والجزر واللفل، ويُترك الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفض الحرارة ويُترك حوالي 20 دقيقة مع إزالة ورق الفار.
- تُضاف كُرات الخبز إلى مرق الدجاج (مع مراعاة عدم إضافة كمية كبيرة في نفس الوقت حتى لا تلتصق ببعضها).
- تُترك الشوربة على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج كرات الخبز والدجاج.
- تُقدم ساخنة وتُزين بالبقدونس المقروم.

- 6 قطع خبز توست
- 4 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- 1 بصل متوسط مفروم
- 3 فص ثوم مفروم
- 1-2 كوب بقدونس مفروم
- 1-2 كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
- ملح ولفل
- 1 بيض مخفوق
- 1-2 كوب مرق دجاج دافئ
- 2 ملعقة كبيرة نشا
- بقدونس مفروم للتزين
- للمرق
- 1 دجاج وزن كيلو
- 1-4 كوب دقيق
- ملح ولفل
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم
- 1-2 كوب كرفس قطع صغيرة
- كوب ماء
- 1 ملعقة صغيرة كرم
- 2 ورق غار (لاورا)
- 1 بطاطس مُقطع مكعبات صغيرة
- 1 جزر مُقطع مكعبات صغيرة
- 1 فلفل أحمر مُقطع مكعبات صغيرة



كريمة الكمثرى (الأجاص)

...لم لا نستخدم الفاكهة في الطهي، حتى لو كانت لطبق حساء! ومع التجربة ستجدوا نتائج أظلم.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم المفروم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لون الخليط ذهبياً.
- تقطع الكمثرى مكعبات متوسطة وتُضاف لخليط البصل ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- يُضاف الكرفس والفلفل الأصفر المشوي ونصف كمية المرق للخليط، ويُترك على نار متوسطة لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج.
- يُصفى حوالي كوب من الخليط ويُهرس بالشوكة (للاستخدامه كحشو لصدور الدجاج) ويُعاد السائل للخليط.
- يُضاف باقي المرق للخليط ويُضرب في الخلاط الكهربائي حتى يصبح سائلاً غليظاً.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُشق صدور الدجاج بسكين حادة وتُفتح مثل السندوتش وتُتبّل بالملح والفلفل.
- تُحشى صدور الدجاج بحشوة الكمثرى وتُقلل بواسطة خلة (عود أسنان) وتُرس في صاج فرن مدهون يقليل من الزيت.
- تُدهن صدور الدجاج بخليط من الزيت مع السماق والفلفل الأحمر (البابريكا)، وتوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قبل تقطيعها شرائح وإزالة الخلة.
- يُزين الحساء بالكريمة وشرائح الدجاج ويُقدم الباقي من الشرائح كطبق جانبي.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---|
| ملعقة كبيرة زيت ذرة | 2 |
| بصل مفروم ناعم | 1 |
| فص ثوم مفروم ناعم | 2 |
| كمثرى (أجاص) مقشرة بدون بذور | 4 |
| ملح وفلفل | |
| عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة | 1 |
| فلفل أصفر مشوي ومُقشر | 2 |
| كوب مرق دجاج | 8 |
| للتزيين | |
| صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم | 2 |
| ملعقة صغيرة زيت زيتون | 1 |
| ملعقة صغيرة سماق | 1 |
| ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا) | 1 |
| ملعقة كريمة لباني | 3 |

■ يمكن الاستعاضة عن الكمثرى بالفتح الأخضر، وفي حالة عدم استخدامه مباشرةً بعد تقطيعه يُراعى وضعه في ماء به عصير ليمون (للمحافظة على لونه من التأكسد أو التغير، وذلك لاحتوائه على الحديد).

■ لشوي الفلفل يُوضع على الشواية مباشرة حتى تحترق القشرة الخارجية قليلاً، ثم يُوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن، ويُفلق بإحكام حتى يُولد قليلاً من البخار.



عدد القصاصات 4
سجل وسريع

كريمة الجبن والدجاج

... في حالة إضائة أنواع مختلفة من الأجبان إلى الحساء يتغير معها اللون والمذاق، وللحصول على أفضل النتائج لابد من استخدام الأجبان المطهوه مثل الشيدر أو الموتزاريلا أو الجبن السويسري.



الطريقة

- تُقطع صدور الدجاج إلى مكعبات صغيرة وتُرش بالدقيق حتى تُغطى تماماً ويتم التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف مكعبات الدجاج إلى البصل وتُحمّر حوالي 6 دقائق من كل جهة.
- يُضاف المرق والحليب تدريجياً مع التقليب المستمر.
- يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفّف الحرارة، وتُقلب من حين لآخر لمدة 5 دقائق.
- يُرفع الخليط جانِباً ويُترك ليبرد قليلاً.
- تُضرب المكونات في الخلاط الكهربائي على مراحل أو باستخدام آلة الخفق اليدوية حتى تنعم ويفلخ قوامها.
- يُسخن الحساء في الإناء على نار متوسطة وتُتبّل بالملح واللفل ويُضاف الجبن والكريمة مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يتجانس الخليط (مع مراعاة عدم الغليان).
- يُزين الحساء باللفل الملون المصروم عند التقديم.

المقادير

صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم	4
كوب دقيق	1/2
بصل كبير مفروم	1
فص ثوم مفروم	4
ملعقة كبيرة زبد	2
كوب مرق دجاج	6
كوب حليب	1
ملح ولفل	
كوب كريمة لباني	1
كوب جبن شيدر مبشور	1/4
لفل ألوان مفروم للتزيين	

• عند تسخين الحساء لتقديمه في وقت لاحق يُراعى أن تكون الحرارة هادئة وتقلب باستمرار، ويمكن إضافة القليل من السائل (حليب أو مرق أو ماء) لتقليل كثافة الحساء.

i

كريمة الجمبري (الروبيان)

...تعودنا الذهاب إلى المطاعم للحصول على حساء مميز، ولكن مع اتباع الخطوات التالية يُمكن تحضير حساء كريمة الجمبري بأقل من نصف السعر وبمذاق أطيب.



الطريقة

- تُقسل رؤوس وقشر الجمبري جيداً، ويُحمص بوضعها في صاج بشرن حرارته 140 درجة مئوية لمدة ساعة مع التقليب من حين لآخر حتى تجف تماماً (مع مراعاة توزيعها في الصاج).
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون.
- يُضاف الكرفس والجزر والكُرات وصلصة الطماطم مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- تُضاف رؤوس وقشر الجمبري ويُقلب الخليط، ويُضاف الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُضاف الزعتر وأكليل الجبل، ويُترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق أخرى.
- تُضرب جميع المكونات في الخلاط الكهربائي ثم تُصفى.
- يُعاد الخليط مرة أخرى إلى الإناء، ويُترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم يُعدّل القوام حسب الرغبة.
- يُزين الحساء بقليل من الكريمة على شكل بيت العنكبوت عن طريق صبها كدوائر رفيعة مختلفة الأحجام ولها نفس المركز، وبواسطة خلة (عود أسنان) يتم سحب جزء من الدائرة الأصغر حتى أكبر دائرة وتكرار ذلك على مسافات متباعدة.

المقادير

كيلو رؤوس وقشر جمبري (روبيان)	1/4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل متوسط مفروم	1
كوب كرفس مقطع قطعاً صغيرة	1
جزر مبشور	1
كوب كرات قطع	1
ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجمون)	2
كوب ماء	8
ملح وفلفل أبيض	
ملعقة صغيرة زعتر	1
ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري)	1
كريمة نباتي للتزيين	

■ عند شراء الجمبري أو أي نوع من البحريات القشرية يُمكن حفظ قشرتها في الفريزر بعد غسلها جيداً وتجميدها لاستخدامها لاحقاً في تحضير المرق.

■ في حالة عدم وجود قشر ورؤوس الجمبري يُمكن إضافة كيلو من قطع الجمبري (الروبيان) واستبدال الماء بمرق دجاج.

■ لزيادة كثافة الحساء يُمكن إضافة قليل من الكريمة.

قلقاس باللحم

...يقدم القلقاس كطبق خضار رئيسي مثله مثل الملوخية والبامية، ويمكن إعتباره نوع من الحساء الأخضر بزيادة نسبة المرق المخلوط بالسلق.

الطريقة / للقلقاس باللحم

المقادير / للقلقاس باللحم

- يوضع القلقاس في ماء مغلي ويترك على نار متوسطة لمدة 5 دقائق. ويرفع قبل أن ينضج ويُصفى ويُترك جانباً، وذلك للتخلص من المادة اللزجة.
- يُفسل اللحم ويُجفف جيداً ويُقطع إلى مكعبات متوسطة.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل ويُحمّر لمدة 5 دقائق.
- تُضاف مكعبات اللحم وتُحمّر لمدة 10 دقائق، وتُتبّل بالملح واللفل ويُضاف الجبهان.
- يُضاف الماء، ويُترك الخليط على نار متوسطة ويرفع الريم (الزبد) كلما ظهر.
- عند بدء المرق في الغليان يُفصل الخليط وتُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج قطع اللحم.

- يُضاف القلقاس إلى اللحم مع التقليب ويُترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لصلصة السلق

- يُسخن الزبد في إناء آخر، ثم يُضاف الثوم ويُحمّر قليلاً مع التقليب لمدة دقيقتين.
- تُخفف الحرارة، وتُضاف الكزبرة الجافة والسلق ونصف كمية الكزبرة الخضراء وتُقلب كل المكونات حتى تذبل قليلاً.
- يُتبّل الخليط بالملح واللفل، ويُضاف مرق اللحم أو الدجاج (حوالي كوب) ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة مرة أخرى ويُترك لمدة 5 دقائق ويرفع جانباً.
- تُضاف الكمية المتبقية من الكزبرة الخضراء ويُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي مع إضافة كوب مرق اللحم (حسب الحاجة) حتى يصبح سائلاً غليظاً وتتجانس كل المكونات.
- تُقدم الشوربة مع صلصة السلق بعد تسخينها أو تُخلط معها.

- 2 قلقاس مُشّر ومُقطع مكعبات
- 1 كيلو لحم بقري
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم ناعم
- ملح ولفل
- 1 ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون
- 8 كوب ماء
- لصلصة السلق
- 2 ملعقة كبيرة زبد
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة
- 1 كيلو سلق طازج مُقطع رفيع
- 1 كوب كزبرة خضراء مفرومة
- 2 كوب مرق لحم أو دجاج



...تعتبر الأسماك أفضل اللحوم لاحتوائها على نسبة أقل من السمات الحرارية، بالإضافة لإحتوائها على مادة "أوميغا 3" التي تعمل على خفض نسبة الكوليسترول في الدم .

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء كبير على نار متوسطة.
- يُضاف البصل والثوم والكرفس مع التقليب لمدة 5 دقائق .
- تُضاف باقي المكونات ماعدا البحريات وتُقلب حتى تبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج الخضار.
- تُضاف قطع السمك وتُطهى لمدة 3 دقائق ثم تُرفع جانباً.
- تُضاف الكابوريا والجمبري وبلح البحر ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق.
- تُعاد قطع السمك مرة أخرى للشوية قبل التقديم.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
كوب بصل متوسط مفروم ناعم	1
فص ثوم مفروم	3
كوب كرفس مفروم	1/2
بطاطس متوسطة مقطعة مكعبات	2
كوب جزر مُقشر مُقطع مكعبات	1/2
كوب كزّات مُقطع حلقات	1
كوب طماطم مُشرفة ومقطعة قطع	2
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم أو شبت	2
ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم	1/2
ورق غار (لاورا)	2
ملعقة صغيرة زعفران جاف	1/2
كوب مرق بحريات *	6
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة زعفران مذاق في	1/2
قليل من الماء الدافئ	
كيلو سمك فيليه مُقطع قطعاً كبيرة	1/4
كابوريا (سلطعون)	4
كيلو جمبري (روبيان)	1/4
كيلو بلح البحر (قواقع)	1/4



★ لتحضير مرق البحريات يُرجى الرجوع إلى بداية الباب.
- عند شراء صدفة بلح البحر (القواقع) يُراعى أن تكون الصدفة غير مكسورة أو مشروخة، وعند النقع الخفيف عليها تُغلق مما يدل على أنها ما زالت حية، وذلك لأنها تفسد سريعاً بعد موتها .

i



عدد القسرات 4

فوائد السمك

سمك وسريع

سالمون وخضار

...يطلق على السالمون "ملك الأسماك" لقدرته على السباحة لمسافات طويلة عكس التيار، وفي حالة عدم توفره يمكن الإستعاضة بنوع آخر من الأسماك.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لون الخليط مائلاً للذهبي.
- تُضاف البطاطس والجزر مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المرق ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج المكونات.
- يُضاف سمك السالمون وتُتبّل الشوربة بالملح والفلفل، وتُترك لمدة 10 دقائق حتى تُنضج تماماً.
- عند التقديم تُزين بالشيت المذروم.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مربعات صغيرة
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 بطاطس مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 جزر مُقطع مكعبات صغيرة
- 6 كوب مرق سمك أو دجاج
- 1.2 كيلو سمك سالمون مُقطع مكعبات
- متوسطة منزوع الجلد والعظم
- ملح وفلفل
- 1 ملعقة كبيرة شبت مفروم للتزيين

• يمكن إعداد وجبة من البحريرات في دقائق في حالة الإحتفاظ بالمرق مُحضر مسبقاً في التلاجة.
 • عند شراء البحريرات والأسماك بصفة خاصة يُراعى إختيار الطازج منها وذلك بملاحظة الرائحة وتماسك الغوام ولون الخياشيم ولعان العين.

i



عدد الأصناف سهل وسريع عن بالياف

سبانخ و بقول مع نقانق

...بعد تجربة هذه الوصفة يمكن استخدام أي نوع من الورقيات عوضاً عن السبانخ، واللحوم عوضاً عن النقانق وبذلك يمكن الحصول على عدد لا بأس به من الشوربات وبنكهتهم المفضلة.



الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- تُضاف قطع السجق والعدس الأصفر مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يتغير لون السجق.
- يُضاف المرق حتى البدء في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغلى ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج العدس.
- تُضاف باقي المكونات ماعدا السبانخ والفاصوليا الحمراء ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف السبانخ والفاصوليا الحمراء ويُقلب الخليط ويُتبّل بالملح واللفل ويُترك لمدة 5 دقائق.

المقادير

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل كبير مفروم
- 2 فص ثوم مفروم ناعم
- 1/2 كيلو سجق (نقانق) (مقطع صغيرة)
- 2 كوب عدس أصفر منقوع ومُصفى
- 8 كوب مرق دجاج أو لحم
- 1/2 كوب بصل (بازلاء) مسلوقة
- 1/2 كوب بصل أخضر (مقطع قطعاً صغيرة)
- 1 ملعقة كبيرة يقدونس مفروم
- 1 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم مطحون
- 1/2 كوب سبانخ مقطعة شرائح
- 1 1/2 كوب فاصوليا حمراء مطهولة
- ملح ولفل

• عند استخدام الفاصوليا الحمراء الغليّة يجب غسلها جيداً وعند استخدامها طازجة يجب تقطيعها وطهيها قبل إضافتها للشوربة.

• عند استخدام السجق (النقانق) المبهرة يُراعى تقليل كمية الملح المُضافة للشوربة.

• يحتوي اليقدونس على نسبة عالية من فيتامين "ج" تُمثل ثلاثة أضعاف الموجودة بالليمون لذا ينصح إضافته للشوربة بكثرة.

i



كريمة مع بحريات

... بما أن أصناف الأسماك والبحريات تتعدى الآلاف، فلا تضيعوا فرصة طهي وصفة لذيذة كهذه لعدم توفر نوع معين من المكونات، إذ يمكن الاستعاضة بنوع آخر يتوفر في السوق المحلي.

الطريقة

- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق مع التقليب المستمر لمدة دقيقتين.
- يُضاف المرق إلى خليط الزيت مع التقليب المستمر منعاً لتكون أي كتل، وإذا حدث يجب أن تصفى بمصفاة (للتخلص من الكتل) قبل الخطوة التالية.
- تُضاف مجموعة البحريات وتُتبّل بالملح والفلفل، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُضاف الكريمة، وتترك لمدة دقيقتين وتقدم ساخنة مع الخبز وتزين بأوراق البقدونس.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زبد
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 6 كوب مرق سمك أو دجاج
- 1.2 كوب سمك سالمون مكعبات
- 1.2 كوب سمك هيليه مكعبات
- 1.2 كوب سكالوب
- 1 كوب جمبري بدون قشر
- 1 كوب قطع حبار (سبيط)
- 1 كوب بلح البحر (قواقع)
- 1 كوب كريمة لباني
- 1 ملح وفلفل أبيض
- أوراق بقدونس للتزين

• يمكن استخدام نوع واحد من البحريات أو أكثر أو أنواع أخرى (حسب الرغبة).
• عند إضافة البحريات، يُراعى أن يكون قوام الحساء ما بين الغليظ والسائل، وتُضاف البحريات حسب النوع والحجم للتأكد من أن كل المكونات نضجت تماماً.



اللحم بالفضل الحلو (البابريكا)

...يلقى هذا النوع من الحساء قبولاً كبيراً لدى عشاق مذاق البهارات غير الحارة، وهو مذاق يعكسه الفلفل الأحمر المطحون.



الطريقة

- يُتبّل الدقيق بالملح والفضل، وتُضاف إليه نصف كمية الفلفل الأحمر المطحون. تُرش شرائح اللحم بالدقيق حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت والزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل المفروم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- تُضاف شرائح اللحم وبقية كمية الفلفل الأحمر مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى تتحمر الشرائح من جميع الجهات.
- تُضاف صلصة الطماطم والمرق، ويُتبّل الخليط بالملح والفضل.
- عند البدء في القليان تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
- عند التقديم تُزين الشورية بمكعبات الجزر والبقدونس المفروم وقليل من القشطة (القشدة) أو الزبادي لكسر حدة مذاق الفلفل الحلو.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| كيلو لحم بقري مُقطع شرائح | 1/2 |
| ملح وفضل | |
| ملعقة كبيرة دقيق | 4 |
| ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا) | 4 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| ملعقة كبيرة زبد | 2 |
| بصل متوسط مفروم ناعم | 2 |
| ملعقة كبيرة صلصة طماطم | 4 |
| كوب مرق دجاج أو لحم | 8 |
| للتزيين | |
| جزر مُقطع مكعبات صغيرة | |
| بقدونس مفروم | |
| قشطة (قشدة) أو زبادي | |

بامية وسلق مع اللحم



عدد الأفراد
40 دقيقة

...وصفة شاركتني فيها الحاجة "أم رحاب" من السودان أساسها البامية، ويُعد من الأطباق المشهورة في السودان و يُسمى بـ "السلق" ويُقدم مع رقائق خبز "الكسرة".

الطريقة

- يُغسل اللحم جيداً ويُجفف ويُقطع قطعاً متوسطة الحجم.
- يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللحم والبصل والثوم والقرنفة (يُرفع الريم (الزبد) كلما ظهر).
- عند البدء في الغليان تُخفض الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة ساعة أو حتى تمام نضج اللحم.
- تُرفع قطع اللحم جانباً.
- يُضاف السلق والبامية بعد الغسل والتجفيف جيداً إلى المرق، ويُرفع الخليط على نار متوسطة لمدة 35 دقيقة أو حتى يُصبح لونه أخضر داكناً ثم يُترك ليبرد قليلاً.
- يُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي حتى يُصبح سائلاً غليظ القوام.
- يُسخن الخليط في إناء على نار متوسطة، وتُضاف قطع اللحم والشيت المفروم وتُتبّل بالملح واللفل وتُترك لمدة 5 دقائق حتى تغلي مرة أخرى ثم تُرفع وتُقدم.

المقادير

كيلو لحم بقري (أو ضأن)	1/2
كوب ماء	8
بصل متوسط مُقطع قطعاً كبيرة	1
فص ثوم مقطع حلقات	4
ملقحة صغيرة قرنفة مطحونة	1
كيلو ورق سلق أو سبانخ	1
كيلو بامية خضراء كبيرة الحجم	1/2
ملقحة كبيرة شبت مفروم ناعم	2
ملح ولفل	

• عند استخدام السبانخ عوضاً عن السلق تُترك لمدة أقصر حتى تُنضج حيث تُعد السبانخ من الورقيات سريعة النضج.
• من طرق حفظ البامية تجفيفها، حيث تُنضم في خيوط بعد تقطيعها شرائح، وتُعلق في الشمس لمدة أسبوع حتى تجف تماماً، ثم تُعبأ في أكياس ورق محكمة وتحفظ في مكان جاف.

i





عدس مع كرات الباذنجان

... بإضافة قطع دجاج أو لحم لهذا الطبق يصبح وجبة متكاملة غنية بمعظم العناصر الغذائية.

الطريقة / لكتفة الباذنجان

يُقشر الباذنجان ويُقطع طولياً ويُسلق في ماء مغلي مع التخلص من أكبر كمية من البذر ثم يُهرس جيداً حتى يصبح ناعماً.
يُوضع البقسماط مع الحليب في وعاء عميق ويُترك لمدة 5 دقائق.
تُضاف باقي المكونات والباذنجان المهروس ويُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات، ويُشكل خليط الكتفة على هيئة كرات صغيرة.
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر كرات الباذنجان لمدة 3 دقائق من كل الجهات.
تُرفع الكرات على منشفة ورقية، ثم تُرص في صاج وتوضع في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج ثم تُحفظ جانباً.

تشورية العدس

يُغسل العدس جيداً بالماء للتخلص من أي شوائب ويُصفى تماماً.
يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق.
يُضاف الكركم والكمون للخليط ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
يُضاف المرق والعدس للخليط ويُتبّل بالملح والفلفل، ويُترك حتى يبدأ الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
عند التقديم تُضاف كرات الباذنجان لل شوربة وتُزين بالبصل المحمر.

تحتوي قوام الشورية، بصرف نصف مقدارها في الخلط الكهربائي ثم تعاد للمشي قبل تقديمها.

المقادير / لكتفة الباذنجان

كيلو باذنجان	10
كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)	100
كوب حليب	100
كوب لوز مقشر ومحمص ومفروم	1
كوب بصل مفروم	100
كوب زبيب مفروم	100
بيض مخفوق	1
فص ثوم مفروم	3
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم	2
ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة	1
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة زيت	4
لشورية العدس	
كيلو عدس (أحمر) (أصفر)	1000
ملعقة كبيرة زيت زيتون	3
كوب بصل مفروم	100
فص ثوم مفروم	5
كوب مرق دجاج	10
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة كركم مطحون	1
ملعقة صغيرة كمون مطحون	2
بصل صغير مقطع شرائح	1
شرائح بصل محمر للتزيين	



قمح مع عَشْ غراب (فطر) ولحم

...يمكن اعتبار هذا الطبق طبقاً رئيسياً لغناه بالعناصر الغذائية المتنوعة.



الطريقة

يُغسل القمح جيداً ويُنقع في ماء دافئ (حوالي 1 كوب) لمدة ساعتين ثم يُصفى.
يُغسل اللحم ويُجفف جيداً و يُتبّل بالملح والفلفل.
يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ويُضاف اللحم ويُحمّر لمدة 15 دقيقة، ثم يُرفع جانباً.
يُضاف الزيت إلى نفس الإناء تحمير اللحم ثم تُضاف مكعبات الجزر والبصل والكرهس وتُقلب على النار لمدة 10 دقائق.
يُعاد اللحم إلى الإناء ثم يُضاف الماء وباقة الأعشاب ويُترك الخليط على النار حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة.
يُضاف القمح ويُغطى ويُترك حوالي 25 دقيقة أو إلى أن ينضج اللحم والقمح.
تُزال باقة الأعشاب ثم يُضاف عش الغراب ويُستمر في الطهي لمدة 10 دقائق و يُتبّل بالملح والفلفل.

المقادير

- | | |
|---|-----|
| كوب قمح (بليلة) | 1/1 |
| كيلو لحم بقري مُقطع | 1/2 |
| ملح وفلفل | |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| ملعقة كبيرة زبد | 1 |
| جزر مُقطع مكعبات صغيرة | 1 |
| بصل مُقطع مكعبات صغيرة | 1 |
| عرق كرفس مُقطع مكعبات صغيرة | 1 |
| باقة من أعشاب طازجة متنوعة (زعتر-أكليل الجبل (روزماري)- | |
| بقدونس-كزبرة) | |
| كوب ماء | 8 |
| كوب عش غراب (فطر) | 1 |

كريمة البطاطس والسجق

...بالنظر إلى الصورة يُمكن أن يكون الانطباع هو صعوبة عمل جماليات تقديم هذا الطبق والمتمثلة في شكل العش بالبيض، ولكن هذا ليس الأساس في الحساء، لذا يمكن تجربتها ويكون التزيين حسب الرغبة.



الطريقة

يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم والكرفس والكُرات مع التقليل لمدة 5 دقائق.
يتم إزالة الغلاف الخارجي الرقيق للسجق، ويُستخدم اللحم الداخلي (بعد تقطيعه) ويُضاف إلى خليط البصل مع التقليل لمدة 10 دقائق.
تُغسل البطاطس جيداً وتُقطع إلى مكعبات صغيرة (مع مراعاة عدم التقشير) وتُضاف لخليط البصل مع السجق.
يُضاف المرق، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج قطع البطاطس ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
يُضرب الخليط على مراحل في الخلاط حتى يُصبح سائلاً غليظاً.
يُعاد الخليط إلى الإناء على النار لتسخينه (مع مراعاة عدم الغليان) ويُقدم ساخناً.
للتزيين تُشكل الكنافة على هيئة طبق صغير، وتُحمّر في الزيت الساخن مع الضغط الخفيف عليها من المنتصف لتشكيلها كصحن صغير، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
تُكور اللبنة وتُوضع بداخل الكنافة المحمرة "مثل البيض في العش".

المقادير

- | | |
|-----|------------------------|
| 1 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | بصل كبير مفروم ناعم |
| 1 | فص ثوم مفروم |
| 1 | عود كرفس مُقطع صغير |
| 1 | عود كُرات مُقطع صغير |
| 1/2 | كيلو سجق شان (نقائق) |
| 1 | بطاطس كبير |
| 2 | كوب مرق دجاج أو لحم |
| | ملح وفلفل أبيض |
| 1/4 | ملعقة صغيرة جوزة الطيب |
| | كنافة ولبنة (للتزيين) |

- يمكن استخدام الكنافة واللبننة للتزيين أي نوع من أنواع الشورية.
- في حالة تقشير البطاطس يراعى أن يلمس بطريقة سطحية لوجود الكالسيوم تحت القشرة مباشرة.

شعرية مع طماطم وسبانخ

... شوربة الطماطم عادة لا تحتاج لإضافات للحصول على مذاق شهى، ولكن بإضافة السبانخ والشعرية يكون المذاق أطيب.



الطريقة

يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لون الخليط مائلاً للذهبي.

تُضاف الطماطم والصلصة والمرق والسكر، ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات.

تُتبسل الشورية بالملح والفلفل، وتترك حتى البقاء في الغليان ثم تُخفف الحرارة وتترك لمدة 15 دقيقة.

تُضاف الشعرية مع التقليب من حين لآخر وتترك لمدة 10 دقائق أو حتى تنضج.

تُفصل أوراق السبانخ باستخدام كمية كافية من الماء حتى نتخلص من الرمل الموجود بها، ثم تُرفع الأوراق من الماء وتجفف وتقطع إلى شرائح صغيرة وتُضاف للشورية.

تترك الشورية على النار لمدة 3 دقائق ثم تُرفع وتقدم ساخنة أو دافئة.

المقادير

3	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1	بصل متوسط مفروم
2	فص ثوم مفروم
3	طماطم مقشرة ومفرومة ناعماً
2	ملعقة كبيرة صلصة طماطم
2	كوب مرق خضار أو (دجاج)
1	ملعقة صغيرة سكر
	ملح وفلفل
1	كوب شعرية
100	كيلو سبانخ

لا يمكن استخدام المكونات الصغيرة عوضاً عن الشعرية.

يجب مراعاة عدم استخدام الأواني المصنوعة من الألمنيوم لعظمي الطماطم نظراً لاحتوائها

على نسبة عالية من حمض الطماطم (المعجون) الغنية به نفس عيبتها بعد التحميص.

لا تحتوي السبانخ على الحديد، وهو عنصر هام في تكوين الدم، ويجب مراعاة عدم طهيها لمدة

طويلة للحفاظ على قيمتها الغذائية.



كريمة عش الغراب (فطر)

...مذاق مميز وفائدة عالية وسهولة في التحضير تجعلها من أشهر أنواع الشوربة المخلوطة بالكريمة.

الطريقة

المقادير

يُقطع عش الغراب شرائح ويُضاف إليه عصير الليمون.
يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح
تونه ذهبياً.
يُضاف عش الغراب وورق الغار ويُقلب لمدة 5 دقائق (مع رفع قليل من شرائح عش
الغراب بعد حوالي دقيقتين لاستخدامها لاحقاً في التزيين).
يُضاف المرق لعش الغراب، ويُقلب الخليط حتى تتجانس كل المكونات ويُترك حتى يبدأ
في الغليان ثم تُخفض الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج عش الغراب.
تُرفع الشوربة عن النار وتُترك لتبرد قليلاً ويتم إزالة ورق الغار.
تُضرب في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح سائلاً ناعماً.
يُعاد الخليط إلى الإناء ويُرفع على نار متوسطة، ثم تُضاف الكريمة مع التقليب
ومراعاة عدم الغليان ويُتبّل الخليط بالملح والخلقل.
عند التقديم تُزين بشرائح عش الغراب المتروك جانباً.

100	كيلو عش غراب (فطر)
100	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	ملعقة كبيرة زبد
1	بصل متوسط مفروم ناعم
2	ورق غار (لاورا)
	ملح وهلفل
8	كوب مرق دجاج
100	كوب كريمة لباني

• يحصل لخطيب عش الغراب "الفطر" بمرشاة خاصة أو بواسطة منشفة ورقية جافة
• يحتوي عش الغراب (الفطر) على نسبة بروتين تفوق معظم الخضروات

i



البصل مع الجبن

... من أشهر أنواع الشوربة التي تُقدم بالمطاعم وخاصةً الفرنسية منها وبميزها الفلفل الأسود المطحون طازجاً والذي يُعطيها نكهة خاصة.



الطريقة

يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة 10 دقائق حتى يصبح لونه مائلاً للذهبي.

يُرش الدقيق فوق البصل ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى يختفي أثر الدقيق.

يُضاف المرق بالتدريج مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.

تُخفف الحرارة ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج البصل ثم يُضاف الخل.

يُخلط جبن الموتزاريلا مع الجبن الرومي.

تُقطع شرائح الخبز الفرنسي بحجم أطباق التقديم (من النوع الحراري) وتُغطى كل قطعة بكمية مناسبة من خليط الجبن.

عند التقديم تُوضع كمية مناسبة من الشوربة في طبق التقديم وفوقها شريحة الخبز مع الجبن وتُوضع في فرن حرارته 180 درجة مئوية لمدة 3 دقائق أو حتى يسيل الجبن.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت	2
بصل أبيض كبير مُقطع شرائح	6
ملعقة كبيرة دقيق	2
كوب مرق دجاج أو لحم	7
ملح وفلفل مطحون طازج	
ملعقة كبيرة خل يلمسك	1
للتزيين	
شرائح خبز فرنسي (راجع باب "معلبات")	
جبن موتزاريلا مبشور	
جبن رومي (بارمازان) مبشور	

...استخدام الأوراق الخضراء في الطهي يرفع من القيمة الغذائية للوجبة ويُعطيها نكهة محببة، ولا يقتصر تقديمها كسلطة أو باردة بدون طهي.

الطريقة

- 1 يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- 2 تُضاف مكعبات البطاطس وتقلب مع البصل ثم يضاف المرق.
- 3 تُخفّف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تنضج البطاطس ثم يرفع عن النار ويصفى ويحفظ السائل جانباً.
- 4 تُوضع قطع البطاطس ونصف كمية السائل في الخلاط، وتضرب حتى تصبح سائلاً غليظاً ناعماً.
- 5 يُعاد خليط البطاطس في الإناء مرة أخرى على نار هادئة.
- 6 يُوضع الجرجير في الخلاط مع باقي السائل ويُضرم حتى يصبح سائلاً ناعماً.
- 7 يُضاف خليط الجرجير إلى خليط البطاطس، ثم تُضاف الكريمة اللباني مع التقليب.
- 8 يُترك الخليط على نار هادئة (مع مراعاة عدم الغليان) ويتبل بالملح والفلفل ثم يرفع جانباً.
- 9 للترتيب يُقطع طرفا البطاطس وتُجوف قليلاً، ثم تُقلى في الزيت الساخن وترفع على منشفة ورقية.
- 10 تُقدم الشوربة مزيّنة بوحدة البطاطس وبداخلها أوراق الجرجير مثل الفازة.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل متوسط مفروم
- 3 فص ثوم مفروم
- 4 كيلو بطاطس مقشر ومقطع مكعبات
- 5 كوب مرق دجاج أو لحم
- 6 حزمة جرجير ورق فقط
- 7 كوب كريمة لباني
- 8 ملح وفلفل
- 9 (بطاطس صغيرة، وأوراق جرجير للترتيب)

• يتصلّب الجرجير الطازج بأوراقه الخضراء اللينة الناعمة ويعلمها المر
• يحتوي الجرجير على فيتامين (ج) واليود والكالسيوم والحديد.



...مع الذكر البقدونس المزموم والبرغل تحضر التبولة على الببال، واليكم طريقة مشابهة بمكونات مختلفة.

الطريقة

- 1- ينخل البرغل ويُشطف بقليل من الماء البارد، ثم يُنقع في الماء لمدة 5 دقائق.
- 2- يُغسل التفاح، ويُقطع إلى مكعبات صغيرة بالقشرة مع التخلص من البذور، ويُرش بعصير الليمون حتى لا يتغير لونه.
- 3- يُصفى البرغل مع الضغط للتخلص من الماء الزائد ويُضاف إلى التفاح، ويُتبّل بالملح والخل.
- 4- يُضاف الزيت والقرصة والنعناع للخليط مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- 5- عند التقديم تُزين السلطة بحبات الرمان.

المقادير

- 1 كوب برغل ناعم
- 1/2 كوب ماء
- 2 تفاح أخضر متوسط
- 1 تفاح أحمر متوسط
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملح وقليل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1/2 ملعقة صغيرة قرصة مطحونة
- 1 حزمة نعناع طازج مزموم (الأوراق)
- 1 كوب رمان حب للتزيين

• صاعد التفاح على النعنع ويزيل السمات من الصدر وهو عصير غير ضار من "ج" والألياف كما أنه يساعد على التخلص من السموم.

• لا تشاهد من أن التفاح طازجاً يُوضع في وعاء مع ماء، فإذا كانت سميكة فستعطي، ذلك لأن الماء من وزن التفاح الطازج يوزن.

• مشوية التفاح قلقة السموات الحارزية ونسبة السكر في كلون الذي يصطاد سكر الغده ويمتد بالماء.



يستخرج الطبخ المكسيكي بهذه السلطة وتُسمى بالـ "جواكيمولي"، وعادة ما تُقدم مع رقائق الذرة.



المقادير

- أفوكادو متوسط ناضج
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- بصل أحمر متوسط مفروم
- طماطم مقطعة قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر مقطع صغير
- ملعقة صغيرة زيت ذرة
- ملح و فلفل
- رقائق الذرة للتقديم

الطريقة

تزال بذرة الأفوكادو عن طريق تقطيع الثمرة نصفين والطرق بسكين حادة على البذرة ولها للتخلص منها بسهولة.

يقشر الأفوكادو ويحفظ نصفه جانبا مع تقطيعه إلى شرائح رقيقة لاستخدامه في التزيين، ويقطع المتبقي إلى مكعبات صغيرة توضع في وعاء عميق مع إضافة عصير الليمون مباشرة حتى لا يتغير لونه.

يضاف البصل والطماطم والكزبرة والفلفل لمكعبات الأفوكادو مع التقليب بخفة حتى تتداخل المكونات.

يضاف زيت الذرة، وتبيل الخليط بالملح والفلفل وتقلب المكونات حتى تتشرب النكهة.

تُرص شرائح الأفوكادو المدهونة بقليل من عصير الليمون على جوانب قطعة دائرية كبيرة، وتوضع السلطة بداخلها. ثم تُرفع القطاعة للمحافظة على الشكل الدائري.

تُقدم السلطة مع رقائق الذرة، ويمكن أن تُغلى وتُحفظ في الثلاجة لمدة يوم لمزيد من النكهة.



- ثمرات الأفوكادو ذات اللون الفاتح خير كالمادة المنضج يمكن أن تتراكم في الدم حتى يتم تصفيتها، وحتى تتصلح سريعا توضع في كيس ورقي مع قشر تفاح أو قشر موز ويخالط استخدامهما مباشرة يمكن تقطيعها لمكعبات صغيرة ويطبخ قليلا مع عصير ليمون حتى لا يتغير لونها وتقدم مع مكعبات من البصل والطماطم وأي نوع من الخضروات كملفوف كإحدى الصورة.
- من علامات النضج للأفوكادو عند الضغط عليها بالإصبع تتحجب الثمرة قليلا بأصابعها لتدخل.
- تحتوي تلك ثمرات الأفوكادو كبيرة على 33 جراما من الدهون، لكن عند الدهون أحادية غير مشبعة وهي تحلله من الكوليسترول.

خضار مع موتزاريللا وصلصة ريحان

...تسمى صلصة الريحان بصلصة "البستو"، وهي من الصلصات الأساسية في المطبخ الإيطالي و متعددة الاستخدامات.

الطريقة / للخضار

- تُنزع أوراق الخرشوف مع مراعاة الاحتفاظ بالجزء الأبيض في النهاية .
 يتم التخلص من الشعيرات الموجودة داخل الخرشوف بطرف ملعقة صغيرة.
 يُقشر الجزء المتبقي من الخرشوف والساق، ويُغلى بعصير الليمون مباشرة حتى لا يتأكسد لونه .
 يُوضع الماء وعصير الليمون والزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الخرشوف (تكون كمية الماء كافية لتغطيه)، ويُوضع طبق أو ثقل حتى لا يطفو الخرشوف على سطح الماء .
 تُخفف الحرارة، ويُترك الخرشوف لمدة 15 دقيقة حتى ينضج، ثم يُترك في نضس الماء حتى يبرد ويُقطع طولياً .
 يُسلق الأسباجوس في ماء مغلي مُضاف إليه قليل من الملح، ثم يُوضع في ماء منجم مباشرة للحفاظ على لونه الأخضر، ويُقطع قطعاً كبيرة .
 تُسخن الشواية جيداً، ويُرص الخضار فوقها ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب أو حتى يأخذ علامة الشواء من الجهتين .
 يُخلط الزيت مع الخل ويُتبيل الخليط بالملح والفلفل .
 يُتبيل الخضار الساخن بخليط الزيت، ثم يُرص في طبق التقديم، وتُوضع قطع الجبن الموتزاريللا في المنتصف وتُزين السلطة بصلصة الريحان أو تُقدم جانباً .

المقادير / للخضار

- خرشوف (أرض شوكي) طازج 2
 كيلو أسباجوس (هليون) 100
 ملعقة كبيرة عصير ليمون 2
 ملعقة كبيرة زيت زيتون 3
 طماطم ومقطعة أربع قطع طولياً 2
 كوسة كبيرة مقطعة حلقات 1
 فلفل أصفر مقطع مربعات متوسطة 1
 فلفل أحمر مقطع مربعات متوسطة 1
 قطع جبن موتزاريللا طازجة 2
 ملعقة كبيرة زيت زيتون 2
 ملعقة كبيرة خل بلسمك 2
 ملح وفلفل





الطريقة / صلصة الريحان

توضع أوراق الريحان مع الزيت والثوم والسنوبر والجبين الرومي في الخلاط الكهربائي، وتُخلط جيداً لتُحصل على صلصة خضراء كثيفة نوعاً ما، ويمكن حفظها في برطمان لمدة أسبوعين بالثلاجة .

المقادير / صلصة الريحان

- 1 كوب أوراق ريحان طازجة
- 2 كوب زيت زيتون
- 4 فص ثوم
- 1/2 كوب سنوبر
- 4 ملعقة كبيرة جبين رومي (بارمازان) مبشور
- ملح وفلفل أبيض

• يمكن استخدام أوراق السبانخ أو الكزبرة عوضاً عن الريحان كما يمكن استبدال السنوبر بغيره (الحول) وذلك لإعطاء نكهة شرقية.

• تُخلط صلصة الريحان مع مكرونة مسلوقة وإضافة بصل وفلفل ألوان وبما يتم مقشعة فاعلمنا صغيرة وتقلب كل المكونات حتى تتداخل الصلصة مع المكونات (كما في الصورة).

i



طماطم مع جبن ومكسرات

... لو نظرنا للصورة لوجدنا أن الطماطم هي الأساس، ولذا يمكن استخدام حشوات متنوعة أو تقطيع المكونات وخلطها إذا رغبنا في الحصول على سلطة.

المقادير / الكرواسون

- عجين باف باستري جاهز
- 2 ملعقة كبيرة لبننة
- 2 ملعقة كبيرة زعتر جاف
- 1 بيض مخفوق للدهن

المقادير / للطماطم المخلل

- 3 ملعقة كبيرة زيتون أسود مفروم
- 1 كوب عين جمل (جوز)
- 4 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة خل
- 1 كوب جبن أبيض قليل الملح
- 1 ملعقة كبيرة نعناع مفروم خشن
- 1 ملعقة كبيرة ريحان مفروم خشن
- 3 طماطم كبيرة

الطريقة / الكرواسون

يُوضع العجين (إذا كان مجمداً) قبل الاستخدام بيوم في الثلاجة (البراد)، ويُترك في درجة حرارة الغرفة قبل الاستخدام بساعة. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُشكل على هيئة دائرة كبيرة بقطر حوالي 25 سنتيمتراً. يُقطع العجين بسكين حادة إلى 8 أقسام مُشتركة بمركز الدائرة وتكون عبارة عن مثلثات.

يُدهن العجين باللبننة ثم يرش بالزعتر. وتُلف كل قطعة على حدى (بحيث تبدأ من قاعدة المثلث) لتصبح مثل الكرواسون الصغير مع عدم الضغط عليها. تُرص وحدات الكرواسون في صاج فرن. ثم تُدهن بالبيض المخفوق وتُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تصبح هشّة ذهبية اللون.

الطريقة / للطماطم المخلل

يُخلط الزيتون والثوم وعين الجمل (الجوز) في طبق عميق. يُضاف الزعتر وعصير الليمون والخل وملعقة كبيرة من زيت الزيتون مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات. يُهرس الجبن في وعاء آخر. ثم يُضاف النعناع والريحان وباقي كمية الزيت، ويُقلب خليط الجبن جيداً حتى تتداخل المكونات. تُقطع الطماطم عرضياً إلى ثلاث شرائح متساوية. تُوضع قاعدة الطماطم في طبق التقديم، ثم يُوضع فوقها طبقة من خليط الزيتون. ثم تُغطى بالطبقة الثانية من الطماطم، ثم تُوضع كمية من خليط الجبن وتُغطى بأخر قطعة من الطماطم، وتقدم مع الكرواسون وقليل من صلصة الثوم والزيتون وأوراق النعناع.



وصفة شاركتني فيها "أميليا" خلال البرنامج وهي من يودابست بـ "رومانيا".



الطريقة

يُقطع جزء من أعلى الطماطم بالسكين وتُجوف باستخدام ملعقة صغيرة وإزالة البذور بها حتى تصبح مثل الكوب (كما في الصورة) .
يُغسل الخرشوف مع التأكد من أنه قد ذاب الملح منه في حالة كونه مجهداً أو شطفه بالماء إذا كان معلباً.
يُخلط زيت الزيتون مع عصير الليمون في وعاء عميق، ويضاف الخل ويتبل الخليط بالملح والقفل مع التقليب الجيد.
يُقطع الجزر والبطاطس مكعبات صغيرة وتُتبل مع البسلة في خليط الزيت، ويضاف البقدونس والشبت وتُقلب حتى تتشرب النكهة، ثم يضاف المايونيز مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
ترس وحدات الخرشوف والطماطم في طبق التقديم وتحشى بخليط الخضار وتزين بحلقات الزيتون الأسود وتُقدم مباشرة.

المقادير

- طماطم متوسطة
- خرشوف (ارض شوكي) مسلوقة أو مجمد
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح ولفل
- كوب جزر مقشر ومسلوقة
- كوب بطاطس مسلوقة
- كوب بسلة (جازلاء) (مسلوقة أو مجمدة)
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملعقة كبيرة شبت مفروم
- كوب مايونيز (راجع الوصفة بنفس الباب)
- حلقات زيتون أسود للتزيين

* في حالة استخدام الخرشوف (ارض شوكي) الطازج يرجى الرجوع لوصفة خضار مع موزاريلا وخاصة الريحان بنفس الباب.
 - نراعي حق الخرشوف في ماء الملح وده عصير ليمون حتى لا يتغير لونه.



بادنجان وبطاطس محشوة

يمكن استخدام الحشو بمفرده أو كما في الصورة للمناسبات، كما يمكن استخدامه لحشو كوسة مقلمة مجوفة.



المقادير

- 1 كيلو بادنجان صغير
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كيلو بطاطس صغيرة
- 3 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 بصل مفروم
- 2 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- 1 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1 ملح وفلفل
- 1 كوب جبن ريكفورد (مكعبات صغيرة)
- 1 كوب جبن أبيض مكعبات صغيرة
- 2 زيت للقلي

الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُغسل البادنجان ويُجفف ويُقطع نصفين طولياً ويُشغ من البذر الداخلي ليصبح مثل القارب ثم يُدهن بالزيت.
- 3 يُرص البادنجان في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يُنضج.
- 4 تُقسل البطاطس وتُقطع من أعلى وتُفرغ بالمعلقة بحيث تُصبح مثل الكوب وتُجفف.
- 5 تُحمر البطاطس في الزيت الغزير الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية بحيث تكون مقلمة لتخلص من الزيت الزائد.
- 6 تُوضع الطماطم في وعاء عميق ثم يُضاف البصل. ويُتبّل الخليط بالشطة وجوزة الطيب والملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- 7 تُوضع قطع جبن أبيض داخل كل حبة بادنجان وفوقها خليط الطماطم وتُزين أخيراً بقطع الجبن مرة أخرى.
- 8 يُكرر نفس السابق مع البطاطس باستخدام قطع جبن الريكفورد مع خليط الطماطم.

المقادير / الصلصة

- 2 ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة كبيرة خل بسمك
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- أوراق جرجير للتقديم

الطريقة / الصلصة

- 1 تُخلط مكونات الصلصة جيداً في وعاء عميق مع التقليب حتى تتجانس المكونات تماماً.
- 2 تُرص أوراق الجرجير في طبق التقديم، وتُوضع فوقها وحدات البادنجان والبطاطس.
- 3 تُوزع الصلصة فوق البطاطس والبادنجان قبل التقديم مباشرة.

• يفضل أن يكون حجم البادنجان مناسباً لحجم البطاطس.

• في حالة البطاطس ذات الحجم الكبير يفضل طهيها قبل حشوها وتقطع حلقات بسبب حوالى 2 سنتيمتر ويتم تشريح كل حلقة بملعقة صغيرة على أن تكون مثل الكوب ويمكن الاكتفاء بصلتها وعدم تحميرها في الزيت.

• يمكن عمل صلصة أو سلطة من طماطم البطاطس المفروعة عن طريق سلقها وهرسها. ويُضاف لها كريمة وجبن رومي (بارمانزان) مبشور، ويمكن استبدالها بوجبة للأطفال أو لتزيين الأطباق الرئيسية.



...من المتعارف عليه أن التونة المعلية تستخدم في إعداد هذه السلطة، ولكننا فضلنا استخدام لحم التونة الطازج والذي يعطيها مذاقا أطيب، وسميت بهذا الاسم نسبة لمدينة "نيس" بفرنسا.



الطريقة / للصلصة

يُخفق صفار البيض جيدا في وعاء عميق، ويُضاف الزيت تدريجياً مثل خيط رفيع مع الخفق الجيد حتى يصبح الخليط غليظاً نوعاً ما.
يُضاف الخل والشطة ويُبل بالملح والفلفل ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لحين الاستخدام في إناء مُحكم التغطية.

للتونة مع الخضار

تُغسل التونة جيداً ثم تُجفف.
يُخلط نصف كمية كل من الزيت والكمون والكزبرة في وعاء عميق، وتوضع التونة في التتبيلة مع دهنها من كل الجهات.
تُسخن الشواية جيداً، وتوضع قطعة التونة عليها وتترك حوالي 5 دقائق، ثم تُقلب على الجهة الأخرى حتى تأخذ علامة الشواء وتنضج، وترفع جانباً.
يُخلط باقي كمية الزيت والكمون والكزبرة في وعاء عميق، وتُضاف الشطة والخل وعصير الليمون ويُبل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتجانس المكونات تماماً.
تُبل البطاطس في التتبيلة السابقة ثم تُرفع جانباً، ويتم تكرار السابق مع الطماطم والفاصوليا.
تُغسل أوراق السبانخ جيداً وتجفف وترص في طبق تقديم وترش بالصلصة وتوضع التونة فوقها.

توزع الخضراوات ويُزين الطبق بالبيض المسلوق و الزيتون الأسود.

المقادير / للصلصة

- | | |
|---------------------------------|-----|
| صفار بيض | 1 |
| كوب زيت ذرة | 1/4 |
| ملعقة كبيرة خردل (مسترد) | 1 |
| ملعقة كبيرة خل | 2 |
| ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري) | 1/2 |
| ملح وفلفل | |
| للتونة مع الخضار | |
| قطعة لحم تونة طازج (ستيك) | 1 |
| كوب زيت زيتون | 1/2 |
| ملعقة كبيرة كمون مطحون | 1 |
| ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة | 4 |
| ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري) | 1/2 |
| ملعقة كبيرة خل | 2 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 2 |
| ملح وفلفل | |
| بطاطس مسلوقة ومقطعة قطعاً كبيرة | 3 |
| طماطم مُقطعة أربع قطع | 3 |
| كيلو فاصوليا خضراء مسلوقة | 1/4 |
| كيلو سبانخ طازجة (أوراق) | 1/2 |
| بيض مسلوقة مُقطع أربع قطع | 2 |
| كوب زيتون أسود | 1/4 |

...يُمكن استخدام أنواع الخضروات المفضلة لهذا الطبق (فهو لعشاق الخضروات)، كما يُمكن استخدام أي نوع من الورقيات لتقديمها معها.

الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُسخن المرق في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل والشمر ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تمام السلق ثم يُرفع الخضار جانباً.
- 3 تُرص قطع الباذنجان والفلفل والاسبارجوس والذرة في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت وتوضع في الفرن على الشواية لمدة 15 دقيقة.
- 4 يُخلط 1/2 كوب من المرق مع الخل والزيت والشطة ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- 5 توضع الخضروات وهي ساخنة في وعاء عميق، ثم يضاف البصل المخمل وحبوب الفلفل وتبل بالخليط السابق مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- 6 تُرص أوراق الخس في طبق التقديم ثم توضع فوقها السلطة الدافئة، وبالطبع يُمكن تقديمها باردة.

المقادير

- 1 كوب مرق خضار
- 2 بصل أحمر مُقطع قطعاً كبيرة
- 3 شمر طازج مُقطع قطعاً كبيرة
- 4 باذنجان أسود صغير مُقطع
- 5 فلفل ألوان مُقطع قطعاً كبيرة
- 6 كيلو اسبارجوس (هليون)
- 7 كيلو ذرة صغيرة Baby corn
- 8 خرشوف (أرض شوكي) (مملب أو مُمعد)
- 9 ملعقة كبيرة خل
- 10 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 11 ملعقة صغيرة شطة خشنة
- 12 ملح و فلفل
- 13 كوب بصل مخمل صغير
- 14 ملعقة كبيرة حبوب فلفل أخضر
- 15 خس للتقديم

→ حبوب الفلفل الأخضر هي الفلفل الأسود قمار إلا يجب أن يكون محفوظاً في سائل، وهي اختيارية في الوصفة.

→ لتوفير وقت الإعداد يُمكن سلق الخضروات مسبقاً وحفظها بالتلذخ (المراة).



بابا غنوج "متبل"

...تسمى هذه السلطة بـ "المتبل" في بلاد الشام و"بابا غنوج" في مصر، وأساسها الباذنجان.

المقادير

3	باذنجان رومي متوسط
1	بصل متوسط
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1/2	كوب طحينة
1/2	كوب ماء دافئ
4	ملعقة كبيرة زبادي
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	للتزيين
	رمان حب
	شرايح ليمون
	بققدونس مفروم

الطريقة

يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُفسل الباذنجان ويُجفف ويُثقب في أماكن متفرقة بواسطة طرف سكين حادة.
يُدهن الباذنجان والبصل بقليل من الزيت، ويُرص في صاج ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
يُوضع الباذنجان وهو ساخن في كيس بلاستيك ويُلف بإحكام ويُترك لبضع دقائق.
ثم يتم قطع الجزء الأخضر منه بالسكين مع الضغط عليه للتخلص من القشرة الخارجية بسهولة مع إزالة أكبر كمية من البذر.
يُهرس الباذنجان بالشوكة (مع إضافة عصير الليمون حتى لا يتغير لونه)، ويُترك جانباً ويُقطع البصل المشوي قطعاً صغيرة.
تُخفف الطحينة بالماء الدافئ في وعاء عميق، ويُضاف الزبادي و3 ملاعق من زيت الزيتون وتُتبّل بالملح والفلفل.
يُضاف الباذنجان وقطع البصل إلى خليط الطحينة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.

عند التقديم يُزين بزيت الزيتون والرمان وشرايح الليمون والبققدونس.

عند اختيار الباذنجان يراعى أن يكون ذا لون أرجواني لامع ويكون القشرة الخارجية ناعمة مشدودة، كما يفضل اختيار الذكر منه إذ هو حلط رقيق أو يتساوى مع أنثى (النسوة) لثقل البذر فيه.

يمكن حفظ سلطة بابا غنوج بالثلاجة (البراد) لمدة يومين.

i



... استخدم الحمص في العديد من وصفات الكتاب سواء الباردة أو الساخنة على هيئته الصحيحة أو مهروساً أو كدقيق.

الطريقة

يُغسل الحمص ويُنقع في الماء لمدة 24 ساعة مع مراعاة تغيير الماء من حين إلى آخر.
يُسلق الحمص في ضعف كميته من الماء (3 أكواب) في إناء على نار متوسطة مع نزع الريم (الرّيد) كلما ظهر.
تُخفّف الحرارة عندما يبدأ في الغليان، ويُترك لمدة ساعة ونصف أو حتى يتم التضج، ثم يُصفى ويُترك جانباً ليبرد.
تذاب الطحينة في الماء الدافئ مع التقليب الجيد.
يُقشر الحمص ويُوضع في الخلاط الكهربائي، ثم تُضاف الطحينة والثوم وعصير الليمون والزيت، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل والكمون مع زيادة سرعة الخلاط حتى يصبح الخليط ناعماً ومتماسكاً، ويُمكن التحكم في كثافة السلطة بإضافة الماء تدريجياً.
عند التقديم، يُزين بالحمص الحب والبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|------------------------|-------|
| كوب حمص | 1 1/2 |
| كوب طحينة | 1/2 |
| كوب ماء دافئ | 1/2 |
| فص ثوم (اختياري) | 1 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 2 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| ملح وفلفل أبيض | |
| ملعقة صغيرة كمون مطحون | 1 |
| للتزيين | |
| حمص حب وبقدونس مفروم | |

• يمكن استخدام الحمص المسلوق معاء السلق كمشروب ساخن مع إضافة كمون وليمون وشطة.
• يمكن استخدام الحمص المعبأ، وفي هذه الحالة يُراعى أن يُصفى جيداً بالماء ثم يُصفى قبل الاستخدام.

• تتفاوت كمية الطحينة حسب كثافتها ونوعها.
• يحتوي الحمص على نسبة عالية من البروتين.

i





متبل "بايا غنوج"

...لا يصدق البعض أنه مازال بعض الطهاة يخلط ويلتبس عليهم المسميات مثل اسم "الكباب" الذي يُطلق على "الكفتة"، أو "المتبل" الذي يُطلق على "بايا غنوج".

الطريقة

يُقطع الباذنجان قطع صغيرة مع التخلص من أكبر كمية من البذر، ويوضع في مصفاة مع الحفاظ على السائل الناتج.
تُضاف باقي المكونات مع التقليب الجيد حتى تتداخل تماماً.
يُتبّل الخليط بالملح والفلفل وزيت الزيتون، ويُقلب جيداً ويُضاف قليل من السائل الناتج عن تصفية الباذنجان إذا احتاج الأمر.
يُزين المتبل بحبات الرمان وشرائح الليمون عند التقديم.

المقادير

- 4 باذنجان رومي مشوي مقشر
- 4 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 بصل مفروم ناعم
- 3 ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم
- 1 فلفل أخضر مقطع صغير
- 1 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 ملح وفلفل أبيض
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- رمان حب وشرائح ليمون للتزيين

• لنوي الباذنجان مع وصفه "بايا غنوج متبل" بنفس القالب.

• في حالة عدم تقديم المتبل مباشرة يتم تجهيز كل المكونات وحفظها بالتلحاح في البراد ثم يخلط وقت التقديم.



سميت بهذا الاسم لونها الأحمر وإحتوائها على الفلفل الأحمر. وتُقدم كمقبلات، ويمكن تخفيفها واستخدامها مثل الصلصة للحوم والطيور.

الطريقة

تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
يُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف الفلفل والطماطم و2 ملعقة كبيرة من دبس الرمان.
تُضاف الصلصة مع التقليب، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج المكونات مع التقليب من حين لآخر ثم يُرفع جانباً ليبرد.
تُوضع شرائح التوست في المخرمة على سرعة متوسطة حتى تُصبح ناعمة، ثم يُضاف اللوز والكاجو والفلفل الحار مع الاستمرار في الضرب حتى يُصبح الخليط ناعماً، ويتم رفع مقدار كوب من الخليط جانباً.
يُضاف خليط الطماطم إلى خليط التوست ويُفرم مرة أخرى حتى تتجانس المكونات ثم يُتبّل بالملح والفلفل.
يتم التحكم في قوام المحمرة بإضافة ماء تدريجياً لتقليل كثافتها أو بإضافة خليط التوست لزيادة قوامها.
عند التقديم تُزين المحمرة بعين الجممل (الجوز) وزيت الزيتون مع دبس الرمان.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت زيتون
فص ثوم
بصل مفروم ناعم
فلفل أحمر قطع متوسطة
طماطم قطع متوسطة
ملعقة كبيرة دبس الرمان
ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
شرائح توست محمص
كوب لوز محمص
كوب كاجو محمص (اختياري)
فلفل أحمر حار بدون بذور
عين جممل (جوز) للتزيين



...مع استخدام أسلوب التوافق والتبادل يمكن تقديم أي نوع من الخضار مع نوع آخر من الصلصة أو التتبيلة، وبذلك نحصل على أصناف متنوعة.

المقادير / متبل الباذنجان

بادنجان مقطع أصابع مقلي	3
ملعقة كبيرة زبادي	2
ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم	1
ملعقة صغيرة شبت مفروم	1
ملعقة صغيرة زيت زيتون	1
ملح و فلفل	

المقادير / متبل الفلفل

فلفل ألوان مشوي مقطع طولياً	3
تفاح أخضر مقطع مكعبات صغيرة	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	1
كبيرة زيت زيتون	2
ملح و فلفل	

المقادير / متبل البنجر (الشمندر)

بنجر مسلوقة ومقطع شرائح	2
ملعقة كبيرة عين جمل (جوز)	3
ملعقة صغيرة قلع بصل أخضر	1
ملعقة صغيرة عصير ليمون	2
ملعقة صغيرة زيت زيتون	2
ملح و فلفل	



المقادير / قبل الترميم (الترصة)

- قرنبيط (زهرة) مسلوق
 (الزهرة فقط بدون الجذع)
 ملعقة كبيرة طحينية (مذابة في
 2 ملعقة كبيرة ماء دافئ)
 ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم
 ملعقة صغيرة ريحان طازج مفروم
 ملعقة صغيرة زيت زيتون
 ملح و فلفل

المقادير / قبل الترميم

- كوسة مقطعة أصابع مقبلة 4
 ملعقة صغيرة بصل مفروم ناعم 1
 ملاطم مقطعة صغير بدون بذر 1
 ملعقة كبيرة شبت مفروم 1
 ملعقة صغيرة زيت زيتون 2
 ملح و فلفل

المقادير / قبل الترميم

- جزر مقشر ومسلوق مقطع 2
 أصابع طويلة 1
 ملعقة صغيرة بشر برتقال 1
 ملعقة صغيرة ماء ورد (أو ماء زهر) 1
 ملعقة كبيرة يقدونس مفروم 1
 ملعقة كبيرة عصير برتقال 3
 ملعقة صغيرة زيت زيتون 2
 ملح و فلفل



الطريقة

يُتبع نفس الطريقة لعمل متبل أي نوع من الخضروات ، فتُخلط جميع مكونات المتبل مع التقليل الجيد حتى تتجانس ، كما يمكن استخدام التتبيلة لأكثر من نوع خضروات للحصول على نكهات مختلفة مع إضافة أي منكهات أخرى مُحببة .
 عند التقديم، يُزال الجزء الأعلى من الخبز ويجوف من الداخل (بحيث يكون مثل الطبق) ، ويُوضع المتبل في الخبز ثم يُعاد غطاء الخبز مرة أخرى ويُقدم .

• لتقليل التسفاد، الحرارة يمكن دهن قطع المبادجان واللوبية مقبلين من الزيت ووضعها بالفرن حتى تتحمير عوضاً عن قليها في الزيت.





شيبس الأنشوجة مع سلطة بصلصة الصنوبر

...يمكن إضافة معجون الطماطم أو الخردل (المسترد) أو خليط منهما مع الأنشوجة لتحضير رقائق الخبز المشابهة بالشيبس.

الطريقة / تيسر الأنشوجة

تُخلط الأنشوجة مع الزيت في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، وتُضاف باقي المكونات معاً الزيتون مع العجن الجيد حتى نحصل على عجين متجانس.
يُضاف الزيتون أخيراً مع التقليب بملعقة حتى تتداخل المكونات.
يُغلى العجين ويُترك في التلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماكس ويسهل تشكيله.
يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بسمك حوالي 1/2 سنتيمتر.
يُقطع العجين على هيئة مثلثات وتُحمر في الزيت الساخن مع التقليب حتى تتحمر من الجهتين.
تُرفع مثلثات الأنشوجة على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

للسلطة بصلصة الصنوبر

يُوضع الصنوبر في المزجقة، ويُضاف الزيت وعصير الليمون والخل، وتُفرد المكونات حتى تُصبح سائلاً غليظاً ويتبل بالملح والفلفل.
يُغسل الخس جيداً ويُجفف ويُقطع مربعات متوسطة ويُرص في طبق التقديم.
توضع قطع الطماطم والجبن، ويوزع من صلصة الصنوبر على السلطة، وتزين بشيبس الأنشوجة.

يتم تقليب كمية الزيت الموضوعة في كانت الأنشوجة إضافة بها زيت.
يمكن استخدام الكور عوضاً عن الصنوبر.

المقادير / تيسر الأنشوجة

- 2 ملعقة كبيرة أنشوجة (مفرومة ناعم)
- 1 كوب زيت
- 1 كوب جبن شيدر (أو موتزاريللا) مبشور
- 1 كوب دقيق
- 1 ملح وفلفل
- 2 ملعقة كبيرة زيتون أسود مفروم ناعم
- زيت للقلي

للسلطة بصلصة الصنوبر

- 1 كوب صنوبر
- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة خل بسمك
- 1 ملح وفلفل
- 1 خس
- 1 طماطم مقطعة طولياً
- 1 جبن موتزاريللا طازجة قطع



صم كاشاق جانبية، ويمكن تقديمها كذلك دافئة أو باردة مع سلطة.

الطريقة / لأكواب البطاطس

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق بيض البيض بمضرب كهربائي على سرعة عالية لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح صلباً (مارينج).
- يُخلط صفار البيض مع البطاطس المهروسة والبيكنج بودر، ويُتبّل بالملح والفلفل والشطة.
- تُضاف باقي المكونات لخليط البطاطس مع التقليب حتى يصبح كالعجين.
- يُضاف بياض البيض لخليط البطاطس ويُقلب بخفة حتى يندمج الخليط جيداً.
- يُصب الخليط في قوالب صغيرة (أكواب أو قوالب المافن) حوالي ثلثي حجمها.
- تُخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى يتم نضجها.

للسلطة

- يُوضع الفلفل في وعاء عميق، ثم تُضاف الطماطم والجبن ويُتبّل الخليط بعصير الليمون وزيت الزيتون والملح والفلفل ويُضاف البقدونس ويُقلب.
- تُوضع السلطة في طبق التقديم و فوقها أكواب البطاطس.

التأجير / لأكواب البطاطس

- بيض مفصول
- كوب بطاطس مسلوقة ومهروسة
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ملح وفلفل أبيض
- ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
- ملعقة كبيرة زبد
- ملعقة كبيرة كريمة لباني
- ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

السلطة

- فلفل ألوان متوسط مقطع
- طماطم متوسطة مقطعة
- كوب مكعبات جبن أبيض بدون ملح
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

• يفضل أن يكون الزيت المستخدم في أكواب البطاطس لبدا الباردة حرارة الغرفة
 • يمكن إضافة ثبات أخرى لأكواب البطاطس كالأعشاب العطرية
 • يمكن الاستعاضة عن البطاطس بالبطاطا الحلوة أو الشوخ أو الكوسه على أن تكون مسلوقة ومهروسة مثل البطاطس تماماً.







قطائر بالجين مع سلطة كوسة

الجين الريكفوردي هذه القطائر يُعطي مذاقاً مميزاً يختلف عن أي نوع جين آخر.

المقادير / قطائر الجين

- كوب دقيق
- كوب جين شيدر مبشور (أو موتزريلا)
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كوب ماء
- ملح
- الحشوة
- كوب جين ريكوتا أو
- (جين أبيض كريمة بدون ملح)
- كوب جين ريكفوردي
- ملعقة كبيرة كريمة لباني

الطريقة / قطائر الجين

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخلط الدقيق مع الملح والجين المبشور في العجان الكهربائي.
- يُضاف الزيت وتُعجن المكونات لمدة 8 دقائق، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى نحصل على عجين أملس ناعم.
- يُرش قليل من الدقيق على سطح أملس ويُفرد العجين بالنشابة حتى يُصبح سمكه نصف سنتيمتر.
- يُقطع العجين بواسطة قطعاعات إلى دوائر كبيرة وصغيرة، بحيث يكون لكل دائرة واحدة أخرى أصغر لتغطيتها.
- تُوضع دوائر العجين في قوالب صغيرة (يمكن استخدام قوالب المافن) مع الضغط عليها لتأخذ شكل القالب.
- يُخلط جين الريكوتا والريكفوردي والكريمة جيداً.
- يُوضع خليط الجين داخل وحدات العجين (حوالي ثلثي حجمها)، ثم يُغلى بالدوائر الصغيرة من العجين.
- تُخبز في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر سطحها.

المقادير / سلطة الكوسة

- كوب كوسة مقشرة ومقطعة مكعبات
- خس
- بصل متوسط مفروم ناعم
- طماطم متوسطة مكعبات صغيرة
- ملح و فلفل
- زيت للقلي
- كوب صلصة جين ريكفوردي (بلوتشيز)
- (راجع الوصفة بنفس الباب)

الطريقة / سلطة الكوسة

- تُحمر مكعبات الكوسة في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتناس
- الزيت الزائد وتُوضع في وعاء.
- يُغسل الخس ويُجفف جيداً ويُقطع إلى قطع متوسطة ثم يُضاف للكوسة.
- يُضاف البصل ومكعبات الطماطم للخليط السابق مع التقليب ويُتبل بالملح والفلفل.
- عند التقديم، تُرص السلطة وفوقها قطائر الجين وتُزين بصلصة جين الريكفوردي.

• يفضل إضافة صلصة الجين قبل التقديم مباشرة

• يمكن استخدام المالدجان أو البطاطس أو الفروع البطيخ عوضاً عن الكوسة







سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج

7- جئنا أي مطعم إيطالي أو فرنسي من هذه السلطة الكلاسيكية، والتي بتطعيمها بالدجاج هنا محاولة لجعلها تحتل مكانها كطبق رئيسي.

المقادير / لسان

- شرائح أنشوجة
- فص ثوم
- صغار بيض
- ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون
- ملعقة صغيرة عصير ليمون
- كوب زيت زيتون
- ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور

الطريقة / لسان

تُهرس الأنشوجة في وعاء باستخدام الشوكة، ويُضاف الثوم المضروم مع الهرس الجيد لتُصبح ناعمة تماماً.
يُخفق صفار البيض جيداً في وعاء آخر باستخدام مضرب يدوي، (إذا كان المضرب المستخدم كهربائياً فيُستعمل على سرعة متوسطة)، ثم يُضاف المسترد وعصير الليمون مع الاستمرار في الخفق.
يُضاف الزيت تدريجياً بحيث يكون خيطاً رقيقاً جداً أثناء الخفق، (أو تُضاف ملعقة كبيرة الواحدة تلو الأخرى).
يُضاف خليط الأنشوجة إلى خليط صفار البيض مع التقليب الجيد، ثم تُضاف الشطة والجبن المبشور مع التقليب حتى تتجانس مكونات الصلصة وتُحفظ في الثلاجة لحين الاستخدام.

المقادير / للدجاج

- صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- خبز فرنسي
- قلب خس
- شرائح جبن رومي (بارمازان) للتزيين

الطريقة / للدجاج

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
تُغسل صدور الدجاج وتُجفف وتُتبّل بنصف كمية الزيت مع الملح والفلفل.
تُوضع صدور الدجاج على الشواية الساخنة لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى تأخذ علامة ورائحة الشواء من الجهتين، ثم تُرص في صاج فرن.
يُقطع الخبز قطعاً كبيرة ويُرش بباقي كمية الزيت، ويتبل بالملح والفلفل ويُرص في نفس الصاج مع صدور الدجاج.
يُوضع الدجاج والخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، مع مراعاة أن الخبز سيأخذ وقتاً أقل حتى يصبح ذهبي اللون.

- يجب مراعاة حفظ الصلصة بالخل
- الثلاجة (البراد) وليس خارجها
- وذلك لاحتوائها على صفار بيض
- يجب أن يُجفف الخس تماماً حتى يلتصق الصلصة بالخس

الطريقة / لعمل السلطة

يُغسل الخس ويُجفف جيداً ويُقطع قطعاً كبيرة.
يُخلط الخس مع الصلصة في وعاء عميق لتغطيه تماماً ثم يُوضع في طبق التقديم.
تُوضع فوقه قطع الدجاج ويُزين بقطع الخبز وشرائح الجبن قبل التقديم مباشرة.



يمكن تقديم الدجاج أو اللحم بدون السلطة، وكذلك السلطة بدونهما، ولكن عند خلطهم يمكن الحصول على طبق متكامل لعداء أو عشاء خفيف.

المقادير

صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
قطع لحم بقري ستيك (شرائح لحم)
ملح وفلفل

الطريقة

تُغسل صدور الدجاج وشرائح اللحم وتُجفف، وتُوضع بين طبقتين من البلاستيك وترفق بالطرق عليها ثم تتبل بالملح والفلفل.
تُوضع مكونات الحشوة الحمراء والخضراء كلاً على حدى في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح سائلاً غليظاً، ويحتفظ بمقدار 2 ملعقة كبيرة من كل منهما لاستخدامها كتتبيلة للسلطة.

تُضرد صدور الدجاج وشرائح اللحم على سطح أملس بحيث يكون الجزء الناعم للدجاج إلى الأسفل، ثم تُدهن نصف الكمية بالحشوة الخضراء والنصف الآخر بالحشوة الحمراء، وتُلف مع إحكام قفلها باستخدام خلة أسنان (عود).

يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

يسخن زيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر لفائف الدجاج واللحم من جميع الجوانب حتى تأخذ اللون الذهبي.

تُرص لفائف الدجاج واللحم في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج، وترفع جانباً لتبرد، ثم تُزال خلة الأسنان (العود) من الدجاج واللحم وتُقطع إلى حلقات سميكة.

يُضاف الخل الأحمر إلى ملعقتين من الصلصة الحمراء وتُقلب جيداً ويُضاف الخل إلى ملعقتين من الحشوة الخضراء ويُقلب.

يُوضع الخس المشكل في طبق التقديم وتُرص حلقات الدجاج فوقه وتُرش بخليط الصلصة الحمراء وتُزين بحلقات الزيتون.

يُوضع الكرنب والخس والجزر والبصل في طبق تقديم آخر وتُرص فوقه حلقات اللحم وتُرش بالصلصة الخضراء.

المقادير / الحشوة الخضراء

كوب أوراق كزبرة
فص ثوم
كوب زيت زيتون
كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
ملعقة كبيرة صنوبر

المقادير / الحشوة الحمراء

فلفل أحمر مشوي بدون بذر وقشر
كوب طماطم مجففة Sundried Tomato
ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
كوب زيت زيتون
زيت للتحمير

المقادير / السلطة

خس مشكل
كرنب أحمر مقطع شرائح
جزر مبشور
بصل أحمر مقطع شرائح
ملعقة كبيرة خل أحمر
ملعقة كبيرة خل
ملعقة كبيرة حلقات زيتون أسود
بدون بذر للتزين

• الشوي القليل يصغر نكهة دجاج مباشرة حتى تحترق القشرة قليلاً ثم يتم طهيه في فرن لمدة 20 دقيقة، ويوضع في كيس بلاستيك وهو ساخن ويغلق بإحكام حتى يولد قليلاً من البخار لتسهيل تشويره ويترد منه الجدر ويفس بتقليل من الماء ويجفف.

• لتحضير الطماطم المقطع قطعاً كبيرة مع التخلص من البذر وترص على شبكة وتوضع في فرن منخفض الحرارة (100 درجة) وتترك حتى تجف تماماً إذا لم يتوفر لدينا الثعب منها يمكن الاحتفاظ بالصلصات في الفريزر لمدة شهر لاستخدامها في وقت لاحق.



سلطة دجاج مع أناناس

...فكرة تقديمها تجعلنا نذكر قبل التخصص من قشر الفاكهة، والتي يمكن استخدامها كطريقة مبتكرة في التقديم.

الطريقة

- 1. يُقطع الأناناس طولياً إلى نصفين، وتُضرع الثمرة ويُقطع قلب الأناناس مكعبات متوسطة الحجم تُوضع في إناء عميق.
- 2. يُضاف الدجاج والبصل والفلفل ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- 3. يُضاف المايونيز والخردل وتُقلب المكونات جيداً حتى تتداخل.
- 4. تُوضع السلطة في نصف الأناناس المُضرع وتُقدم مباشرة.

المقادير

- 1 أناناس متوسط الحجم
- 2 صدور دجاج مكعبات متوسطة متبلة وسلوفة
- 3 ملعقة كبيرة بصل أخضر حلقات صغيرة
- 1 كوب فلفل ألوان مقطع مكعبات
- ملح وفلفل
- 3 ملعقة كبيرة مايونيز
- (راجع الوصفة بنفس الباب)
- 1 ملعقة كبيرة خردل (مسترد) مهجون

• يمكن استبدال الدجاج بالحسري (الروبيان) وإضافة أصناف أخرى من الخضروات.
 • يمكن استخدام الأناناس المحفوظ عوضاً عن الطازج، ولكن سئلته طريقة التقديم.
 • تراجس عدم وضع المايونيز في حالة عدم تقديم السلطة مباشرة.

i



تتبيلة "الحوايج" هي تتبيلة يمنية، يُمكن استخدامها مع الخضار أو الدجاج عوضاً عن خلطات البهارات المُنوعة.



الطريقة

تُخلط مكونات التتبيلة حتى تتجانس .
يُسخن ضرب بفرن على حرارة 180 درجة مئوية .
يُغسل السمك ويُجفف ويُقطع إلى قطع متساوية الحجم .
تُخلط تتبيلة الحوايج مع الزيت، ويُتبّل السمك والفاصل بالتتبيلة مع الدك الخفيف باليد حتى تغطي التتبيلة كل جزء من السمك والفاصل .
يُبرص السمك والفاصل في صاج ويُغطى بورق ألومنيوم، يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج .
يمكن تقطيع السمك لمكعبات أصغر وطهيها بنفس الطريقة وتقدم مع سلطة من الخس والجريب فروت أو أي نوع سلطة أخرى.

المقادير / تتبيلة الحوايج

ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
ملعقة صغيرة كراوية مطحونة
ملعقة صغيرة كركم مطحون
ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون
ملعقة صغيرة زعفران مطحون

للسمك

كيلو سمك فيليه منزوع الجلد والعظم
فلفل ألوان مكعبات متوسطة
ملعقة كبيرة زيت زيتون



• للحصول على أفضل مذاق للتبيلة تستخدم البهارات الصحية وتحمّر قليلاً في فرن أو مقلاة ساخنة لثلاث دقائق ثم تُطحن معاً.
• يمكن تغيير كمية كل نوع من التوابل بتبينة الحوايج حسب الرغبة، كما يمكن زيادة الكمية وتحسينها لاستخدامها بعد ذلك.
• يمكن تحضير السمك والفاصل في قليل من الزيت على نار متوسطة.

جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات

...يمكن استخدام الصلصات بمفردها كتتبيلة للأسماك أو الطيور أو تقدم كمقبلات مع الخبز.



الطريقة / الجمبري (الروبيان)

يُغسل الجمبري ويُقشر مع الاحتفاظ بالذيل، ويُشق من الظهر بطرف سكين حادة ويُنظف تحت ماء بارد جار.

يُطحن الزعفران ويذاب في عصير الليمون ويضاف الملح والفلفل، ويُتبّل الجمبري في خليط الليمون ويُغلي ويُترك بالتلّاجة لمدة ساعة.

يُوزع بشر البرتقال (الجزء البرتقالي فقط) في صاج ويُوضع في فرن حرارته 100 درجة مئوية إلى أن يجف تماماً ثم يُطحن ناعماً.

يُرفع الجمبري من التتبيلة ويُرش ببشر البرتقال الجاف حتى يُغطيه تماماً مع التخلص من الزائد منه.

يُرش الجمبري بقليل من الزيت ويُرص في صاج ويُوضع في فرن حرارته 180 لمدة 10 دقائق مع قلبه على الجهة الأخرى بعد خمس دقائق.

الطريقة / صلصة البنجر الشمندر

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر البصل والثوم لمدة 3 دقائق ثم تُضاف باقي المكونات ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.

يُترك الخليط على النار لمدة 10 دقائق أو حتى تمام نضج البنجر (مع إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر).

المقادير / الجمبري (الروبيان)

- كيلو جمبري (روبيان) حجم كبير
- ملعقة صغيرة زعفران
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة كبيرة بشر برتقال
- ملعقة كبيرة زيت
- ملح وفلفل

المقادير / صلصة البنجر الشمندر

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل أبيض متوسط مشروم
- فص ثوم مشروم ناعم
- بنجر (شمندر) (متوسط مبشور)
- ملعقة كبيرة دبس رمان
- ملعقة كبيرة خل
- ملح وفلفل

الطريقة / نسخة البرتقال

يُطحن الزعفران ويذاب في عصير البرتقال.
تُخلط مكعبات البرتقال مع الجزر في وعاء على نار متوسطة، ويُضاف خليط الزعفران
ويُتبّل بالملح والفلفل.
يُترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تمام نضج الجزر.

المقادير / نسخة البرتقال

ملعقة صغيرة زعفران
ملعقة كبيرة عصير برتقال
برتقال متوسط مكعبات صغيرة
ملعقة كبيرة جزر مبشور
ملح وفلفل

الطريقة / نسخة الأفوكادو

تُخلط نصف كمية الأفوكادو مع الزيتون والكزبرة الخضراء وعصير الليمون، ويُتبّل
الخليط بالملح والفلفل والكمون.
يُضرب الخليط في الخلاط الكهربائي حتى يصبح مثل المعجون، ويُضاف إليه باقي
مكعبات الأفوكادو.
يُقدم الجمبري مع الصلصات الثلاث كما يمكن تقديم الصلصات منفصلة.

المقادير / نسخة الأفوكادو

أفوكادو متوسط (مكعبات صغيرة)
ملعقة كبيرة حلقا زيتون أخضر
ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملح وفلفل
ملعقة صغيرة كمون مطحون

يُمكن الاستفادة من قشر الجمبري في عمل مرق الجمبري.
يُمكن طهي الجمبري بالقرن بواحد من الصلصات في الفرن لفترة طويلة حتى لا يجف.

i



جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة حلوة وحارة

... "Sweet & Sour" أو "سويت أند سور". أغشى الأذكار الكلمات الإنجليزية الدالة على المذاق فلا يجربها أحد، فهذا المذاق من أشهر ما يفضلهُ المتذوقون في المطبخ الآسيوي.



الطريقة

- 1 يُغسل الجمبري ويُقشر مع الاحتفاظ بالذيل. ويُشق من الظهر بطرف سكين حادة ويُنظف تحت ماء بارد جاري.
- 2 يُخلط الثوم مع الكزبرة وعصير الليمون والزيت في وعاء عميق. ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتجانس مكونات التتبيلة. ويُحفظ نصف كميتها لاستخدامها في الصلصة.
- 3 يُقبل الجمبري في النصف الآخر من التتبيلة، ثم يُغطى ويُترك في التلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل.
- 4 تُسخن الشواية جيداً ثم يُوضع الجمبري في أسياخ خشبية، ويرص عليها ويُترك لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى يأخذ علامة الشواء من الجهتين وينضج.
- 5 تُخلط نصف كمية التتبيلة مع باقي المكونات وتُقدم كصلصة جانبية للجمبري المشوي.
- 6 يُقطع الخيار حلقات ويُخلط مع باقي المكونات مع التقليب الجيد.
- 7 تُوضع السلطة في طبق التقديم ويرص فوقها بعض الجمبري المشوي وتُقدم الصلصة جانباً مع المتبقي من الجمبري مموساً بها.

المقادير

- | | |
|--|-----|
| كيلو جمبري | 1.5 |
| فص ثوم مفروم ناعم | 4 |
| ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة | 2 |
| كوب عصير ليمون | 1/4 |
| كوب زيت زيتون | 1/4 |
| ملح وفلفل | |
| كوب صلصة كاتشاب | 1/2 |
| (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب) | |
| كوب ماء | 1/4 |
| ملعقة كبيرة عسل أسود | 2 |
| ملعقة كبيرة شطة خشنة | 2 |
| ملعقة كبيرة خل أبيض | 4 |
| للصلصة | |
| خيار متوسط مقشر | 2 |
| بصل أحمر مقطع شرائح | 1 |
| ملعقة كبيرة شبت مفروم | 3 |
| ملعقة كبيرة سماق | 2 |
| ليمون للتزيين | |

• يمكن الاحتفاظ بالصلصة في برطمانات مغطاة بالتلاجة لمدة شهر، كما يمكن استخدامها للحوم أو الدجاج.

• يُوضع الأسياخ الخشبية في الماء قبل الاستخدام حتى لا تحترق سريعاً.

i

الصلصات ...



صلصة الزبادي

من سكاكين أو الصلصات السهلة التحضير والمتعددة الاستخدامات

المقادير

- كوب زبادي
- خيار متوسط
- فص ثوم مفروم ناعم
- ملعقة صغيرة تعناع جاف
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُوضع الزبادي في شاشة نظيفة، ويُترك بها لمدة لا تقل عن ساعتين حتى يُصفي تماماً (للتخلص من الماء الزائد).
- يُغسل الخيار ويُبشر بالمبشرة ويُصغط عليه للتخلص من الماء.
- يُوضع الزبادي في وعاء ويُخلط مع باقي المكونات، ويُضاف الخيار ويُتبّل بالملح والفلفل.
- يُغطى ويُحفظ بالثلاجة قبل التقديم بعدة ساعات ليتشبع بالنكهة.



• يمكن الاستغناء عن التعناع والتبيل الحار أو الكمون المطحون.
• يمكن إضافة بصل أخضر مفروم.

i

صلصة كوكتيل

تقدم هذه الصلصة مع البحريرات، ولكنها اشتهرت عالمياً بالجيمبري (الروبيان) حتى سُمي باسمها عندما يُسلق ويُقدم مع قليل من صلصة الكوكتيل.

المقادير

- كوب كاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)
- ملعقة كبيرة صلصة تشيلي
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة صغيرة شطة
- ملعقة كبيرة فجل أبيض مبشور ناعم (horseradish)
- ملح وفلفل أبيض

الطريقة

- تُخلط جميع المقادير وتُحفظ بالثلاجة لحين استخدامها وتُقدم باردة.



• في حالة عدم وجود صلصة التشيلي يمكن الاستغناء عنها بإضافة ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر الحلو المطحون (بابريكا) إلى 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون).

i

صلصة التارتار

لا يجب الخلط في التسمية بين صلصة التارتار المصنوعة من المايونيز، وصلصة الطرطور المصنوعة من الطحينية.

المقادير

- كوب مايونيز
- ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم ناعم
- كوب خيار مخلل مفروم ناعم
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة كبيرة بقدرونس مفروم
- ملح وفلفل
- بيض مسلوقة

الطريقة

- تُخلط جميع المكونات جيداً معاً معاً البيض، وتُغلى وتُحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام.
- يُضعل البياض عن صفار البيض المسلوقة ويُضرم كل جزء ناعماً ويُضاف قبل التقديم.



• تقدم هذه الصلصة مع الأسماك والبحريان.
• يتم فصل بياض البيض عن الصفار عند فرمه حتى لا يلتصق ببعضه.

i

صلصة الألف جزيرة (1000 أيلاند)

...سُميت بهذا الاسم نسبة إلى ظهور المكونات في الصلصة مثل الجزر العائمة.

الطريقة

- يُخفق المايونيز والكاتشب وعصير الليمون في وعاء جيداً.
- تُضاف باقي المكونات وتُتبّل بالملح والفلفل وتُقلّب حتى تتداخل تماماً.

يمكن حفظ الصلصة لمدة أسبوع في الثلاجة (البراد) مغطاة بإحكام.

i



المقادير

- كوب مايونيز 1/4
- ملعقة كبيرة كاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب) 3
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 2
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر مفروم 2
- ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم 1
- ملعقة كبيرة زيتون أخضر مفروم 1
- ملعقة كبيرة بصل مفروم ناعم 1
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم 1
- ملعقة كبيرة خيار مخلل مفروم ناعم 1
- ملعقة صغيرة شطة ناعمة 1/2
- ملح وفلفل
- بصل مخلل صغير مفروم ناعم 1

صلصة جبن الريكفورد (بلو تشيز)

...حيث أن الغرض من استخدام الجبن الريكفورد عمل الصلصة، فيمكن استخدام القطع الصغيرة عوضاً عن الكبيرة إذا تفاوتت سعرها.

الطريقة

- يُوضع نصف مقدار الجبن مع باقي المكونات في الخلاط على درجة متوسطة حتى تندمج المكونات وتقطع باقي كمية الجبن قطعاً صغيرة.
- يُوضع الخليط في وعاء وتُضاف قطع الجبن مع التقليب.
- تُتبّل الصلصة بقليل من الملح (إذا احتاج الأمر).

المقادير

- كوب جبن ريكفورد 1
- كوب لبن رائب 1
- ملعقة صغيرة خل 1
- ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون 1
- ملعقة صغيرة فلفل أسود 1/2
- ملح



يمكن استخدام الحليب بدلاً من اللبن الرائب. في هذه الحالة يمكن خلط كل كمية الجبن للحصول على نتائج أفضل.

i

صلصة الثومية

المقادير

- 1 كغ ثوم
- 1 كغ بيض
- 1 كغ زيت ذرة
- 1 كغ ملح و فلفل ابيض

الطريقة

- يوضع الثوم في الخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة .
- يُضاف بياض البيض مع الاستمرار في الخفق حتى يُصبح ناعماً جداً.
- يُضاف الزيت تدريجياً أثناء الخلط مع زيادة السرعة إلى عالية حتى يُصبح الخليط ذا قوام غليظ أملس مثل المايونيز.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.



صلصة خردل (مسترد) مع العسل

المقادير

- كوب خردل (مسترد) جاف
- كوب خل أبيض
- بييض
- كوب عسل أبيض
- كوب مايونيز

الطريقة

- يُخلط الخردل مع الخل جيداً في وعاء حتى يُصبح الخليط ناعماً.
- يُغطى ويُترك في درجة حرارة الغرفة لحوالي 6 ساعات أو أثناء الليل.
- يُوضع خليط الخردل في الخلاط الكهربائي، ويُضاف البييض والعسل ويُخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُوضع الخليط في حمام مائي على نار هادئة مع الخفق باستمرار بالضرب اليدوي لمدة 5 دقائق حتى يُصبح قوامه غليظاً .
- يُرفع من حمام الماء، ويُترك ليبرد مع التقليب من حين لآخر حتى يبرد تماماً.
- يُخلط نصف كوب من الخردل مع نصف كوب من المايونيز جيداً ويُحفظ بالثلاجة لحين الاستخدام.



صلصة اللبن الرائب (رائش)

تختلف المسميات في بعض البلدان العربية ففي بعضها يُطلق اسم " اللبن الرائب "، كما يُطلق عليه البعض اسم " اللبن " والبعض الآخر اسم " الروب " .

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 كوب لبن رائب
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- ملح وفلفل

الطريقة

- يُوضع الخل في وعاء عميق ويُضاف الزيت مع الخفق جيداً حتى تتداخل المكونات.
- تُضاف باقي المكونات وتُتبّل بالملح والفلفل مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس.



في حالة عدم توفر اللبن الرائب يمكن إضافة حليب إلى الزبادي.



...من الوصفات التي تنال إعجاب كل من يتذوقها، فأرجو ألا تتخيل المذاق دون القيام بطهيها فعليا.



الطريقة

يُوضع المرق والحليب في إناء على نار متوسطة ويُضاف الجبهان (الهيل)، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
تُخفف الحرارة ثم يُضاف دقيق الحمص تدريجياً لخليط المرق مع التقليب حتى يصبح العجين كتلة لينة متجانسة.
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً ثم تُضاف الكزبرة.
يُضاف خليط الثوم والكزبرة للعجين ويُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
يُفرد العجين في صينية مدهونة بقليل من الزيت بحيث يكون سمكه حوالي 1/2 - 1 سنتيمتر.
يُترك العجين ليبرد ثم يُغطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة 1/2 ساعة حتى يتماسك.
يُقطع العجين على هيئة مربعات متساوية ثم تُقسم إلى مثلثات.
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمّر شرائح خبز الحمص حتى تصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
تُرفع شرائح الخبز على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُترك لتبرد قليلاً.
يُفرد الحمص المسلوق في المقرفة وتُضاف صلصة الريحان (البستو) ثم يُوضع الخليط في كيس حلواني لسهولة التشكيل.
تُزين مثلثات الحمص بالصلصة الخضراء وبخبيات الحمص المسلوق أو بالزيتون الأسود وقطع الطماطم.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|-----|
| كوب مرق دجاج أو لحم | 2 |
| كوب حليب | 1 |
| ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون | 2 |
| ملح وفلفل | |
| كوب دقيق حمص | 4 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| فص ثوم مفروم | 2 |
| ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة | 2 |
| زيت لظلي | |
| للترزين | |
| كوب حمص مسلوق | 1/2 |
| كوب صلصة ريحان (بستو) | 1/2 |
| (راجع وصفة "خضار مع موتزاريلا | |
| وصلصة ريحان" بنفس الباب) | |
| قطع زيتون أسود وطماطم وحمص | |
| مسلوق صحيح | |

كتاب الوصفة مع عشاق الخضار والنباتيون ولجميع الأوقات والأعمار ويعطيها الجزر مذاقا يختلف عن المعتاد.

الطريقة

يُقشر الجزر ويسلق في كمية من الماء كافية أن تغطيه، في إناء على نار متوسطة حتى ينضج تماما.
يهرس الجزر بشوكة أو بمصفاة يدوية.
يُخفق البيض في وعاء عميق ثم تُضاف باقي المكونات ماعدا الدقيق والجزر مع التقليب جيدا حتى تتداخل المكونات.
يُضاف الجزر المهروس إلى الخليط مع العجن الجيد باليد حتى تحصل على خليط متماسك يسهل تشكيله.
يُشكل الخليط على هيئة أصابع وتُرش بالدقيق حتى تغطيه تماما مع التخلص من الدقيق الزائد.
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر كفتة الجزر حتى تصبح ذهبية اللون ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
تُقدم ساخنة أو دافئة مع سلطة الزبادي (راجع الوصفة بنفس الياب).

المقادير

جزر متوسط
بيض
فص ثوم مقروم ناعم
ملعقة كبيرة مشمش جاف مقروم
(منقوع في ماء دافئ)
بصل أخضر مُقطع قطعاً صغيرة
ملعقة كبيرة بقدونس طازج مقروم
ملعقة كبيرة شبت طازج مقروم
ملعقة صغيرة نعناع جاف
ملعقة كبيرة صنوبر محمر
ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
ملح وفلفل
كوب دقيق
زيت للتحمير

- يمكن حفظ الكفتة قبل تحميرها في أكياس والاسئيد في الفريزر لاستخدامها فيما بعد.
- لرفع القيمة الغذائية لكفتة الجزر يمكن إضافة قطع الفراخ المسلوقة المقطعة شرائح لقميدال الكنويث، أو يمكن إضافة اللحم المقروم الطهوه.
- يمكن استخدام البطاطس بدلًا من الجزر أو خليط من الشجر والبطاطس.
- الأعرىق والرومان هم أول من أخبروا عن فوائد الجزر. فجزرة واحدة يوميا تمد الجسم باحتياجاته من فيتامين ¹⁰⁰⁰.

i





بيتزا أسياخ

...سميتها بالبيتزا لتطابق مكوناتها مع مكونات البيتزا ولكن بدون خلط مكوناتها.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقطع خبز التوست إلى مربعات متوسطة الحجم.
- تُجهز الأسياخ بتوزيع المكونات على الأسياخ حسب الرغبة ومراعاة توزيع الألوان.
- يُخلط زيت الزيتون مع الخل والزعتر وتُتبّل بالملح واللفل مع التقليب لتُمزج جيداً.
- تُرص الأسياخ في صاج فرن وتُدهن بالتبيلة وتُرش بجبن الموتزاريلا.
- تُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة .
- عند التقديم تُرص الأسياخ في ثمرة طماطم وتُقدم مع صلصة المارينارا (راجع الوصفة بباب "رئيسي").

المقادير

شراخ خبز توست	4
كيلو طماطم حمراء وصفراء صغيرة	1/4
قطع سلامي شراخ	8
لفل ألوان متوسط مقطع مربعات	3
قطع سجن مُقطعة قطعاً سميكة	8
كوب زيتون أسود بدون بذر	1/4
ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
ملعقة كبيرة خل	1
ملعقة صغيرة زعتر جاف	1
ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور	3



• يمكن استخدام أي نوع من الخضروات أو اللحوم لعمل أسياخ البيتزا كما يمكننا طلب مشاركة الأطفال لتسقيها في الأسياخ .
• من كل ستة قطع 50 لكل السريع بأمریکا يوجد واحد للبيتزا، ولهذا كان لنا أن نذكر في طريقة أخرى لتقديمها.

i



عجة البطاطس والخضار

يعتبر البيض القاسم المشترك المحاييد في تحضير العديد من الأطباق.

المقادير

- بيض
- كوب حليب
- بطاطس مسلوقة (مكعبات صغيرة)
- كوب فاصوليا مسلوقة (قطع صغيرة)
- ملعقة كبيرة بصل أخضر (قطع صغيرة)
- كوب يقدونس مفروم
- كوب كزبرة خضراء مفرومة
- كوب جبن موتزاريللا مبشور
- ملح و فلفل
- زيتون أسود وفلفل صغير ألوان للتزيين

الطريقة

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض والحليب في وعاء عميق بواسطة المضرب الكهربائي.
- تُضاف باقي المكونات لخليط البيض، ويُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد بواسطة ملعقة خشبية حتى تتداخل المكونات.
- يُصب الخليط في صينية فرن مستطيلة لا يقل ارتفاعها عن 2 سنتيمتر ويُخبز لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام التضج.
- يترك ليبرد قليلاً ثم يُقطع إلى مربعات صغيرة ويُعرض في طبق التقديم وكطريقة للتقديم تُوضع بكل قطعة حبة (عود أسنان) وتزين بالزيتون والفلفل.

يمكن إضافة أنواع أخرى من الخضروات المفصلة المسلوقة مثل الجزر أو البروكلي

يمكن إضافة مكعبات خبث خاصة باستخدام أعشاب عطرية مختلفة



...خبز التوست يوجد في معظم المنازل، ولذا علينا ابتكار طرق مُنوعة لاستخدامه.



الطريقة / لأكواب التوست

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
تُقطع أطراف خبز التوست ثم تُقطع نصف الكمية بالقطاعة على شكل دائري، بحيث يكون قطرها أكبر من قطر القوالب بقليل .
تُدهن القوالب بقليل من الزيت ثم تُوضع دوائر التوست داخل القالب مع الضغط الخفيف عليها حتى تأخذ شكل القالب وتُدهن الشرائح بالزيت.
في حالة استخدام الخضار والمايونيز كحشو، تُخبز القوالب في الفرن لمدة 10 دقائق حتى تحمر، ثم تُترك لتبرد وتُحشى بالحشو . أما في حالة استخدام حشوة اللحم المضموم فيوضع التوست في القالب ويُحشى باللحم المضموم ويُرش بالجبن ويُوضع في الفرن حتى يسيل الجبن وتُحمر قوالب التوست.

المقادير / لأكواب التوست

- | | |
|---|-----|
| شرائح خبز توست | 12 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 3 |
| كوب (جزر وخيار وقليل أخضر وزيتون أسود) | 1 |
| 2+ ملعقة كبيرة مايونيز (راجع الوصفة بنفس الباب) | |
| كوب لحم مضموم مطهون +3 | 1/2 |
| ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور | |

المقادير / للتوست اللطيف

كوب دجاج مسلوق ومقطع شرائح
ملعقة كبيرة زيت زيتون
كوب شرائح يصل
ملعقة كبيرة سماق
ملح وفلفل
كوب دقيق
بيض مخفوق
كوب بقمماط (خبز جاف مطحون)
زيت للقلي

الطريقة / للتوست اللطيف

تُفرد باقي كمية شرائح التوست بالنشابة مع الضغط الخفيف عليها حتى تصبح رقيقة ويسهل لفها.
يُسخن الزيت وتُحمر شرائح البصل لمدة 3 دقائق مع التقليب حتى تُصبح ذهبية اللون ثم تُرفع بعيداً عن النار.
يُضاف الدجاج والسماق ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتجانس مكونات الحشو.
يُوضع كمية مناسبة من الحشو على طرف شريحة التوست ثم تُلف على هيئة أصابع وتُقل من الجوانب أثناء اللف.
تُوضع أصابع التوست اللطيفة في الدقيق حتى يُغطيتها تماماً ثم في البيض ثم في البقمماط مع مراعاة أن تُغطى أصابع التوست تماماً كل مرة.
تُغطى أصابع التوست وتترك في الثلاجة لمدة ساعة حتى تتماسك.
تُحمر في الزيت الساخن حتى تُصبح ذهبية اللون ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
تقدم ساخنة أو باردة، كما يمكن تقديم بقية الحشو بجانبها.



سجق (هوت دوج) مع الذرة

...لا يُفضل تناول الأطفال لكمية كبيرة من الهوت دوج في أوقات متقاربة لأحتوائه على مواد حافظة، ولرفع قيمته الغذائية يمكن طهيها مع عجينة الذرة.



الطريقة

يُخلط الدقيق مع دقيق الذرة والبيكنج بودر والسكر في وعاء عميق .
يُضاف البيض والحليب والزيت لخليط الدقيق ويُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات وتحصل على خليط غليظ القوام .
يُوضع السجق في أسياخ خشبية، ثم يُوضع في خليط الذرة حتى يُغطّيها تماماً .
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُرفع أسياخ السجق من السائل مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل مُلتصقة بها وتُحمر في الزيت حتى تصبح ذهبية اللون من جميع الجهات .
تُرفع قطع السجق على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُقدم دافئة .
يُصب المتيقي من عجينة الذرة (باستعمال مفرقة) على شكل دوائر صغيرة ويُحمر في المقلاة لمدة دقيقتين من كل جهة لعمل بانكيك من الذرة .

المقادير

- | | |
|------------------------|---|
| كوب دقيق | 1 |
| كوب دقيق ذرة خشن | 1 |
| ملعقة كبيرة بيكنج بودر | 2 |
| ملعقة كبيرة سكر | 1 |
| بيض مخفوق | 2 |
| كوب حليب | 1 |
| كوب زيت ذرة | 1 |
| ملح وفلفل | |
| سجق (هوت دوج) حجم كبير | 8 |
| زيت للقلي | |

يمكن استخدام الحميري (البرويان) أو صدور الدجاج المنقولة بفضة الطويلة، كما يمكن تطعيم وحدات الحقن بقطع أصغر.

في حالة صعوبة لحمير السجق بالأسياخ يمكن لحميرها أولاً ثم وضعها بالأسياخ عند التقديم.

كبة سمك وجمبري (روبيان)

يمكن استخدام لحم الجمبري "الروبيان" أو الاستاكوزا "أم الروبيان" أو المزج بين أكثر من نوع من البحريات.

المقادير

- 1 كيلو برغل
- 1 كيلو جمبري (روبيان)
- 1 كوب ماء
- 2 ورق غار (لاورا)
- 2 كوب قطع (جزر- كرفس- طماطم)
- 3 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 3 كيلو سمك فيليه
- 3 ملح و فلفل
- 4 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 4 زيت للقلي

الطريقة

- 1 يُغسل البرغل جيداً ثم يُصفى من الماء مع الضغط حتى تتخلص من أكبر كمية من الماء.
- 2 يُقشر الجمبري مع عدم نزع قشر الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود ويُغسل تحت الماء البارد. ويتم تقطيعه لجزئين من المنتصف. ويُستخدم النصف الملائق للذيل للف الحشو عليه والنصف المتزوع من الذيل في الخليط مع السمك.
- 3 يُسخن الماء في إناء على نار متوسطة ويُضاف ورق الغار والخضار المقطع وعصير الليمون ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- 4 تُخفف الحرارة ثم يُوضع الجمبري (النصف الملائق للذيل)، ويُترك لمدة 3 دقائق ثم يُرفع جانباً ويُترك ليبرد.
- 5 يُفرم السمك الفيليه مع قطع الجمبري (الجزء بدون الذيل) في المفرمة ثم يُضاف البرغل ويُتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب ويُفرم مرة أخرى حتى يصبح ناعماً.
- 6 تُبلل اليد بماء بارد ويؤخذ من عجينة الكبة حجم بيضة صغيرة.
- 7 يُضغط بالإبهام على الكبة لعمل فجوة. بحيث تصبح على شكل كوب صغير يُوضع فيه واحدة من الجمبري مع ترك الذيل خارج الكبة (كما في الصورة)، وتُشكل الكبة على هيئة سمكة. كما يُمكن استخدام القرنفل الصحيح لعمل العين بعد قلبها.
- 8 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمر الكبة حتى يصبح لونها ذهبياً ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

يمكن حفظ الكبة في الفريزر قبل إتمامها بالفرن. وعند التقديم توضع في الفرن حتى تمام التسخين.
يمكن استخدام حشوات متنوعة من البصل الأحمر والصوصير والزيتون.



وردة البصل

...كان من أشهر الأطباق التي تقدم في المطاعم الاستراالية، فمعظم من يفضل مذاق البصل المقلي يعرفه على هيئة حلقات، ولكن هذه طريقة مبتكرة لتقديمه.



الطريقة

يقشر البصل ويُقطع طولياً وعرضياً بواسطة سكين حادة مع ترك حوالي 2 سنتيمتر من أسفل البصل ثم يوضع في ماء مملح حتى يغطيه ويترك بالثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن 3 ساعات حتى يتفتح مثل الوردة.

يخفق البيض في وعاء عميق، ثم يضاف الحليب مع الاستمرار في الخفق.

تضاف بقية المكونات مع التقليب الجيد حتى تتجانس تماماً ويصبح العجين سائلاً غليظاً.

يخفف البصل ويوضع في العجين حتى يغطيه تماماً، ثم يحمر في الزيت الساخن حتى يصبح ذهبي اللون من جميع الجهات.

يرفع البصل المحمر على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد، ويقدم ساخناً ويؤكل عن طريق نزع أوراقه الشبيهة بأوراق الوردة.

المقادير

4	بصل أبيض كبير
2	بيض
1/2	كوب حليب
1/2	كوب بقدونس مفروم
1	ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
1	ملعقة صغيرة كمون مطحون
1	ملعقة صغيرة بيكنج بودر
1	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1/2	ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
	ملح و فلفل
1	كوب دقيق
	زيت للقلي

يمكن استخدام بصل متوسك، ويقطع لحلقات بسكك [سُمِّمَتْوا مع الصعق، علباً حتى لتفصل الدوائر، وتعد وتغلي بصل الطريقة

وضع الخضروات بعد تشويها في ماء فتح يزيد من نضجها، فيمكن تزيين المائدة بعمل أشكال من الخضروات كالنحل الأحمر والنمل الألوان ووضعها بناء

مُملح حتى يُغلي مظهرها جميلاً على المائدة.

كان البصل من حصوص الغداء اليومية لعمال بناء الأهرامات كما استخدمه (أمتحتس) أول طبيب عرفه العالم في العلاج.

يستخدم فيه جزء من أمعاء الخروف (الفوارغ)، وهو نفس الجزء المستخدم لعمل النقانق "السجق".

الطريقة

1. تُقطع الفوارغ إلى قطع متساوية بطول 15 سنتيمتراً تقريباً.
2. تُقلب تحت الماء حتى يصبح الجزء الداخلي هو الخارجي.
3. تُنقع الفوارغ في ماء و2 ملعقة كبيرة من الملح لمدة 10 دقائق ثم تُشطف.
4. يُكحلت بالسكين إلى الخارج من جميع الجهات حتى تصبح نظيفة تماماً.
5. تُنقع مرة أخرى في ماء وخل لمدة 10 دقائق، ثم تُنظف مرة أخرى بنفس الطريقة السابقة.
6. تُخلط مكونات الحشو في وعاء عميق مع تتبيلها جيداً وخلطها حتى تتداخل كل المكونات.
7. تُحشى الفوارغ بالحشو وتُرطّب بالخيوط من الأطراف مع مراعاة عدم ملؤها تماماً.
8. يُوضع ماء مع عصير الطماطم في وعاء على نار متوسطة ويُتبّل بالملح والفلفل وورق الغار والقرنفل والجبهان (الهيل).
9. يُترك الماء حتى يبدأ في الغليان وتُضاف الفوارغ المحشية حتى تبدأ في الغليان مرة أخرى، ثم تُخفض الحرارة وتُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
10. يُرفع المميز من الماء ويُترك جانباً مع تجفيفه قليلاً.
11. يُسخن الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة ويُحمّر قطع المميز حتى تأخذ اللون الذهبي من كل الجهات ثم تُرفع على منشفة ورقية.
12. يُزال الخيط ويقطع المميز ويُقدم ساخناً مع الدجاج أو اللحم.

المقادير

- 1 كيلو فوارغ
- 2 ملعقة كبيرة خل
- 3 للحشو
- 4 ملعقة كبيرة زيت
- 5 يصل مفروم ناعم
- 6 فص ثوم مفروم ناعم
- 7 ملعقة صغيرة صلصة طماطم (مجبون)
- 8 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 9 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 10 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 11 ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- 12 ملح وفلفل
- 13 كوب بقدونس مفروم
- 14 كوب كزبرة خضراء مفرومة
- 15 كوب شبت مفروم
- 16 كوب أرز مصري مغسول
- 17 لسلق المميز
- 18 كوب عصير طماطم
- 19 ورق غار (لاورا)
- 20 قرنفل صحيح
- 21 جبهان (هيل) صحيح
- 22 ملعقة كبيرة سمن وزيت للقلى

يمكن حشو جزء أطول ولكن يراعى عدم ملئها تماماً بالحشو حتى لا تفتح عند النضج عندما ينترب الأرز من السائل ويتضاعف حجمه.

i



خرشوف (أرض شوكي) باللحم المفروم

...من أجمل الخضروات شكلاً وأكثرها تميزاً في المذاق وأسهلها طهيًا وخاصةً لو كان مجمداً أو معلباً، فلماذا لا نستخدمه أكثر في وجباتنا؟



الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُخلط اللحم المفروم مع البقدونس وعدد 1 بيض مخفوق ويتبل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
- 3 تُحشى وحدات الخرشوف بخليط اللحم المفروم.
- 4 يُرش الخرشوف بالدقيق حتى يُغطيه تماماً (مع التخلص من الدقيق الزائد). ثم يُوضع في بقية البيض المخفوق ويُدرج في البقسماط حتى يُغطيه. مع مراعاة أن يتم تغطية الخرشوف بكل طبقة بالكامل ثم يُوضع جانباً.
- 5 يُكرر السابق حتى تنتهي من كل الكمية.
- 6 تُحمّر وحدات الخرشوف في الزيت الساخن حتى تُصبح ذهبية اللون، وتُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- 7 تُرص في صاج وتُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- 8 تُقدم مع سلطة الطحينة وتزين بالريحان الطازج.

المقادير

- | | |
|-----|----------------------------|
| 8 | قلب خرشوف (أرض شوكي) مجمد |
| 1/2 | كوب لحم بقري مفروم |
| 1 | ملعقة صغيرة بقدونس مفروم |
| 3 | بيض |
| | ملح وفلفل |
| 1 | ملعقة صغيرة جوزة الطيب |
| 1 | كوب دقيق |
| 1 | كوب بقسماط (خبز جاف مطحون) |
| | زيت للقلي |
| 1 | كوب صلصة طحينة (راجع |
| | وصفة "جمبري (روبيان) مقلي |
| | مع صلصة الطحينة" بنفس |
| | الباب) |
| | أوراق ريحان للتزيين |

• في حالة استخدام الخرشوف الطازج يُرغم تقطيعه جيداً وينسج في ماء وتيمون.
• يمكن استخدام نفس الطريقة لحشو كوسة أو بطاطس.

كروكيت اللحم

...يتميز عن الكروكيت العادي بمذاقه الخاص بسبب النكهة المكتسبة من اللحم المطهو قبل فرمه .



الطريقة

يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف التوابل مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى تظهر رائحة التوابل مع مراعاة عدم التسخين الشديد.

يُضاف البصل مع التقليب الجيد لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.

تُضاف قطعة اللحم لخليط البصل وتُتبّل بالملح والفلفل ثم تُحمّر من جميع الجهات.

يُضاف الماء ويترك الخليط حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفّف الحرارة ويُرفع الريم (الزبد) كلما ظهر ثم يغطى نصف تقطية ويترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.

يُرفع اللحم من المرق ويترك ليبرد قليلاً، ثم يُقطع إلى شرائح رقيقة طويلة ويُغرم بالمقزومة.

يُسخن الزيت في وعاء آخر على نار متوسطة ثم يُضاف كوب من الدقيق مع التقليب المستمر حتى يندمجا تماماً ثم يُرفع ويُحفظ جانبا حتى يبرد.

يُضاف عدد 2 بيض والقدونس واللحم المفروم إلى خليط الزبد، ويُتبّل بالملح والفلفل ويُقلب جيدا حتى تتداخل المكونات.

يُوضع الخليط السابق في كيس حلواني ويشكل على هيئة أصابع طولها حوالي 10 سنتيمترات وسُمكها 2 سنتيمتر.

تُغطى أصابع الكروكيت بالدقيق (1 كوب) مع التخلص من الدقيق الزائد، ثم تُغطى بالبيض ثم بالقسماط.

تُغطى أصابع الكروكيت وتوضع في الثلاجة لمدة ساعة على الأقل حتى تتماسك.

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمّر أصابع الكروكيت حتى يصبح لونها ذهبياً من الجهتين.

تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

تُقدم مع السلطة الخضراء أو يمكن عملها ساندويشات مع صلصة المايونيز وصلصة المسترد (الخردل) (راجع الوصفة بنفس الباب).

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 4 ورق غار (لاورا)
- 2 ملعقة صغيرة بشر ليمون
- 2 قرنفل صحيح
- 2 عود قرفة
- 2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب (مطحونة)
- 2 بصل متوسط مفروم ناعم
- 2 كيلو لحم بتلو (قطعة واحدة)
- 2 ملح وفلفل أبيض
- 4 كوب ماء
- 4 كوب زبد
- 2 كوب دقيق
- 4 بيض
- 2 كوب بقدونس مفروم ناعم
- 2 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- 2 زيت للقلي

كروكيت اللحم من الوجبات المنصبة
الأطفال ويستحبها الطبخ الهولندي.





جمبري (روبيان) مع صلصة الطحينة

..الجمبري (الروبيان) يحتوي على نسبة عالية من اليود والفسفور الذي يساعد على صلابة العظام والأسنان.

الطريقة / للجمبري (الروبيان)

يُقشر الجمبري (الروبيان) مع الحفاظ على الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود ويُغسل جيداً.
يتم عمل فتحة طولية في وسط الجمبري (الروبيان) بطرف سكين حادة يتم تمرير الذيل من خلالها ثم يُقلب الجمبري بحيث تتكون قاعدة يرتكز عليها.
يُخلط عصير الليمون مع التوابل ويُتبّل الجمبري بالخليط.
يُرفع الجمبري من التتبيلة ويُرش بالدهن حتى يُغطيه تماماً (مع عدم تغطية الذيل) ثم يُوضع في البيض ثم في البقسماط، ويُكرر السابق حتى تنتهي كمية الجمبري.
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُقلّى وحدات الجمبري حتى تتحمر من جميع الجهات ومراعاة عدم وضع كمية كبيرة في نفس الوقت.
يُرفع الجمبري على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

لصلصة الطحينة

يُفرم الثوم مع الملح جيداً في هاون أو مفرمة صغيرة ليصبح ناعماً ويُضاف الكمون.
تُوضع الطحينة في وعاء ثم يُضاف الماء وعصير الليمون مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات تماماً.
يُضاف خليط الثوم إلى الطحينة وتُمزج المكونات جيداً.
عند التقديم تُوضع صلصة الطحينة في طبق التقديم وتزين بصلصة الكاتشاب على شكل بيت العنكبوت ثم تُرص وحدات الجمبري (الروبيان) فوقها.

المقادير / للجمبري (الروبيان)

كيلو جمبري (روبيان) متوسط	1.1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1
ملعقة صغيرة كزبرة جافة مطحونة	1
ملح و فلفل	
كوب دقيق	1
بيض مخفوق	2
كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)	1
زيت للقلّي	
لصلصة الطحينة	
فص ثوم	2
ملعقة صغيرة كمون مطحون	1.5
ملح	
كوب طحينة	1.5
كوب ماء دافئ	1.5
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة صلصة كاتشاب للتزيين	4
(راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بنفس الباب)	



• التزيين المطبق مستلزم زيت
الكمون ورائحة صلصة كريمة
الجمبري (الروبيان) "سان
طورية"



شاورما اللحم مع المكرونة

- توليفة من طبقين من الأطباق المحببة للأطفال "الشاورما" و "المكرونة"، وفي حالة تقديمها لهم يمكن الاستغناء عن وضع الشطة.



الطريقة / شاورما اللحم

تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات تماماً .
يدعك البصل جيداً بالملح وملعقة كبيرة من بهارات الشاورما حتى يخرج بعض السائل من البصل.
توضع طبقة من شرائح اللحم في وعاء، ثم توضع طبقة من البصل المتبل، وتكرر الطريقة حتى الانتهاء من كل الكمية وتُغطى وتترك في الثلاجة لمدة يوم أو يومين.

للمكرونة مع الشاورما

تُسلق المكرونة في ماء مغلي بحيث يغطيها وتترك على نار متوسطة إلى أن تنضج، ثم تُصفى.
يوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف اللحم مع البصل المتبل على دفعات ويُغطى ويترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
تُضاف المكرونة الأسباجتي وصلصة التريايكي والشطة مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
تذاب الطحينية في الماء الدافئ وتُضاف للخليط مع نصف كمية البقدونس ثم تُقلب جيداً وتُغطى وتترك لمدة 5 دقائق.
عند التقديم تزين بالبقدونس والسهم وتقدم ساخنة.

المقادير / لتبيلة الشاورما

- 1 ملعقة كبيرة خل أبيض
- 1 ملعقة صغيرة جبهان (هبل) مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرقة مطحونة
- 1 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1 ملعقة كبيرة طحينية
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود مطحون
- 1 ملعقة كبيرة زيت نباتي

لشاورما اللحم

- 1 كيلو لحم بقري شرائح رقيقة
- 2 بصلة مقطع شرائح رقيقة وملح
- 1 ملعقة كبيرة تتبيلة الشاورما

للمكرونة

- 1 كيلو مكرونة اسباجتي
- 2 ملعقة كبيرة زيت سمس
- 2 ملعقة كبيرة صلصة التريايكي
- 1 ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة طحينية
- 3 ملعقة كبيرة ماء دافئ
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- سهم محمص للتزيين

• يمكن عمل ساندوتشات للأطفال من الشاورما فقط وتقديم مع صلصة الطحينية والبطاطس المحمورة.
• يفضل استخدام قطعة اللحم من الفخذ البقري، وعند تقطيعها شرائح يفضل تقطيعها على الحاد الأسنجة ثم تقطيع شرائح أصغر.
• في حالة عمل الشاورما بالخلاط لا يضاف بصل اللحم، كما لا يقطع البصل والخل والاكثناء تتبيلة تتبيلة الشاورما ويضعه طبقات فوق بعضها ويترك بالتبيلة لمدة يوم أو يومين وعند الاستخدام نضع قطع اللحم كطبقات فوق بعضها ونغرس في سح ملوول ولتريد من الشطة يمكن إضافة لحم الخروف بين طبقات اللحم.
• صلصة التريايكي عبارة عن صلصة صويا مع سكر بني.

دجاج باربيكيو

...من الوجبات المحببة للأطفال كما أن صلصة الكاتشاب أو الباربيكيو يمكن تقديمها بجانب أي وجبة، وهي سهلة الصنع بالمنزل لضمان خلوها من المواد الحافظة.

الطريقة / صلصة الكاتشاب

تقطع الطماطم والبصل قطعاً كبيرة وتوضع في إناء على نار متوسطة ويضاف الثوم واللفل الأحمر والماء ويترك الخليط على نار متوسطة لمدة 45 دقيقة أو حتى تنضج المكونات.

توضع التوابل الصحيحة في كيس شاش وتربط جيداً حتى يسهل التخلص منها لاحقاً وتضاف إلى الخليط.

تترك الصلصة على نار متوسطة لمدة 10 دقائق ثم يرفع كيس الشاش.

تصفى الصلصة بالمصفاة وتعاد للأناء على نار متوسطة.

يضاف الخل الأبيض والسكر ويترك الخليط لمدة 30 دقيقة أو حتى يتركز.

يترك ليبرد قبل وضعه في وعاء معقم، ويمكن حفظه بالبراد (الثلاجة) لمدة اسبوعين.

المقادير / صلصة الكاتشاب

طماطم كبيرة	6
بصل كبير	1
فص ثوم صحيح	3
لفل رومي أحمر	1
كوب ماء	6
ورق غار (لاورا)	2
عود كرفس	1
عود قرفة	2
ملعقة صغيرة فلفل أسود حب	0.5
ملعقة كبيرة خردل حب (مسترد)	0.4
ملعقة كبيرة خل أبيض	4
ملعقة كبيرة سكر بني	3
ملعقة كبيرة سكر	2





الطريقة / صلصة الباربيكيو

يُوضع الزيت في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
تُضاف باقي المكونات مع التقليب، ويُترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة أو حتى تتركز الصلصة مع التقليب من حين لآخر.
تُصفى الصلصة قبل الاستخدام وتترك لتبرد.

الطريقة / للدجاج

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة وتُضاف التوابل والخضروات، وتوضع الأجنحة وتترك لمدة 10 دقائق مع التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر ثم تُرفع جانباً.
تُغلى أجنحة الدجاج بصلصة الباربيكيو من جميع الجهات، ثم تُرصد في صاج وتوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة مع التقليب مرة واحدة على الأقل أثناء النضج.

المقادير / صلصة الباربيكيو

ملعقة كبيرة زيت زيتون	2
بصل متوسط مفروم ناعم	1
كوب صلصة كاتشاب	2
ملعقة كبيرة سكر بني	1
ملعقة كبيرة عسل أسود	2
ملعقة كبيرة خل أبيض	3

المقادير / للدجاج

كيلو أجنحة دجاج	1
كوب ماء	6
ورق غار (لاورا)	2
ملح وفلفل أسود صحيح	
كوب (جزر و بصل وكرفس قطع)	2
كوب صلصة باربيكيو	1

يمكن استخدام الجامبرى (الروبيان) بنفس الطريقة السابقة ويقدم مع سلطة خضراء (كما في الصورة) كما يمكن استخدام أرجل الدجاج المشوية.

يمكن خلط صلصة الباربيكيو بصوصات مختلفة بالتحلية كالتالي.

يمكن إضافة الصلصة الحارة (التاباسكو) لخطوة الحصول على أجنحة حارة.







كرات البطاطس والدجاج

كرات بنفس الشكل، ولكن استخدام حشوات مختلفة يجعلها متنوعة المذاق.

المقادير

- 1 كيلو بطاطس
- 2 بيض
- 3 بصل متوسط مفروم ناعم
- 4 فص ثوم مفروم ناعم
- 5 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 6 كوب دجاج مسلوق مقطع شرائح
- 7 ملح وفلفل
- 8 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 9 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 10 ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
- 11 زيت للقلي

الطريقة

- 1 تُغسل البطاطس جيداً وتُغطى بالماء البارد المملح وترفع على نار متوسطة لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
- 2 تُقشر البطاطس وتُهرس بالشوكة حتى تصبح ناعمة الملمس.
- 3 يُضاف البيض والبصل والثوم والبقدونس والدجاج المسلوق لخليط البطاطس.
- 4 يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والكمون والكزبرة وجوزة الطيب ويُقلب جيداً حتى يتجانس ويتكون خليط سهل تشكيله.

الطريقة / للحشو

- 1 يُخلط اللحم المفروم مع البصل والبقدونس والفلفل ويُعجن جيداً ويُتبّل بالبهارات والملح والفلفل.
- 2 تُشكل الكفتة على هيئة كرات في حجم البندق تُدحرج في الدقيق وتُنفض، ثم تُحمّر في قليل من الزيت الساخن.
- 3 تُرفع على منشفة ورقية وتترك لتبرد.

اقتراحات للحشو

- 1 كيلو لحم مفروم
- 2 بصل مفروم ناعم
- 3 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 4 فلفل أخضر مفروم ناعم
- 5 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة
- 6 ملح وفلفل
- 7 ملعقة كبيرة دقيق
- 8 سفار بيض مسلوق
- 9 جبن أبيض على هيئة كرات في حجم البندق

الطريقة / لعمل الكرات

- 1 يُشكل عجين البطاطس مع الدجاج على هيئة كرات تجوف على شكل كوب صغير.
- 2 تُحشى كرات البطاطس بكفتة اللحم أو بصغار البيض أو بالجبن الأبيض حسب الرغبة وتُقلل جيداً من كل الجهات.
- 3 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُحمّر كرات البطاطس حتى تُصبح ذهبية اللون ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

• يمكن إضافة جبن الالبطاطس كما يمكن استخدام جبن (هيتا، مونزا، ريبلا، عكاوي) للحشو حسب الرغبة.

• يمكن عمل كرات اللحم بكمية أكبر وحفظها أو تجميدها بدون تعطينها بالبطاطس.

i

دجاج ملفوف بالسبانخ

...يشبه هذا الطبق إلى حد كبير من حيث الشكل "السوشي الياباني"، وكذلك يُمكن استخدام الأسماك بدلا من الدجاج وأي نوع من الورقيات بدلا من السبانخ.

المقادير

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 1 | صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1/4 | كوب كرات قطع صغيرة (الجزء الأبيض) |
| 2 | بياض بيض |
| | ملح وفلفل |
| 1/4 | ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري) |
| 1 | كوب أوراق سبانخ حجم كبير |
| 2 | كوب مرق دجاج |
| | خردل (مسترد) وصلصة مايونيز |
| | للتزيين (راجع الوصفة بنفس الباب) |

الطريقة

تُغسل صدور الدجاج وتُنشَق طولياً بطرف سكين حادة لتُصبح مثل الستدوتش، ويُمكن ترقيقتها بوضعها في كيس بلاستيك والطرق عليها من الجهتين.

يُسَخَّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الكرات ويُقَلَّب لمدة 5 دقائق أو حتى يتغير لونه ثم يُرفع ويُترك ليبرد.

يُخفق بياض البيض بواسطة مضرب كهربائي حتى يُصبح صلباً.

يُضاف خليط الكرات لخليط بياض البيض ويُتَبَّل بالملح والفلفل وجوزة الطيب.

تُنخَلف أوراق السبانخ جيداً، ثم تُوضع في ماء مغلي مملح لمدة نصف دقيقة وتُرفع وتُوضع في ماء مثلج للحفاظ على لونها.

تُحفظ أوراق السبانخ جيداً وتُضرد على كيس بلاستيك يتحمل الحرارة بحيث يكون الجزء الناعم للخارج.

يُوضع أحد صدور الدجاج فوق ورقة من السبانخ ويُتَبَّل بالملح والفلفل، ثم يُوضع كمية مناسبة من خليط الكرات على أحد طرفي الدجاج ويُلف مع الضغط الخفيف وتُقلل من الجوانب بحيث تُصبح مثل الاسطوانة مع إحكام قفلها بالكيس البلاستيك والضغط عليها (مثل السجق).

يُسَخَّن مرق الدجاج في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى الغليان.

تُوضع صدور الدجاج الملفوفة في المرق المغلي لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُرفع وتُترك لتبرد.

عند التقديم يُزال البلاستيك وتُقطع الصدور وتُقدم مع خليط من صلصة المايونيز والمسترد وتزين بالأعشاب وخل البسملك.

• يمكن استخدام نفس الطريقة مع شرائح اللحم البقري.

• تحتوي السبانخ على "النود" وهو عنصر حيوي مهم جداً في غذائنا فهو الأفضال ونشاطهم.

i



فتة الحمص



كلمة "فتة" في المطبخ العربي تعني أن الطبق به خبز جاف، ويمكن صنع الفتة من أي نوع من الخضار المشوي أو المقلي، فلا تترددوا في تجربة الكوسة مثلاً لعمل فتة كوسة .



الطريقة

يُغسل الحمص ويُنقع لمدة يوم أو 8 ساعات على الأقل (مع مراعاة تغيير الماء من حين لآخر) ويُسلق في الماء على نار متوسطة، ويُنزع الريم كلما ظهر.
يُترك حتى يهدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة ساعة أو حتى ينضج تماماً ويسهل هرسه.
يُصفى الحمص ويُترك حتى يبرد.
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف الحمص المسلوق ويُتبّل بالملح والخل والكومون مع التقليب لمدة خمس دقائق ثم يرفع بعيداً عن النار.
يُوضع الزبادي في وعاء عميق وتُضاف الطحينة والثوم المفروم ويُتبّل بالملح والخل والكومون مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُقطع الخبز إلى قطع متوسطة ويُرش بقليل من زيت الزيتون ويُحمص في الفرن لمدة 7 دقائق أو حتى يجف.

لعمل الفتة

تُرص مكعبات الخبز المحمص في طبق التقديم ثم يُضاف الحمص المُتبّل.
يُضاف خليط الزبادي والطحينة بحيث يُغطي الحمص.
يُسخن السمن جيداً في مقلاة على نار متوسطة.
يُصب السمن فوق الزبادي للتزيين.
تُقدم ساخنة وتُزين بالشبت والشطة والصنوبر المحمص وقليل من عصير الليمون.

المقادير

كوب حمص
كوب ماء
ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح وقليل
ملعقة كبيرة كمون مطحون
كوب زبادي
فص ثوم مفروم ناعم
ملعقة كبيرة طحينة
خبز عربي متوسط الحجم
ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملعقة كبيرة سمن
ملعقة كبيرة صنوبر محمص

للتزيين

ملعقة كبيرة شبت مفروم
ملعقة صغيرة شطة ناعمة
(أو قلل أحمر حلو مطحون) (بابريكا)
ملعقة صغيرة عصير ليمون

من الممكن استخدام الحمص المعلب، وفي هذه الحالة يُغسل من السائل ويُنظف جيداً بإزالة الدخان قبل الاستعمال.
من لزيادة القيمة الغذائية للفتة يمكن أن تُضاف قطع الدجاج المشوية أو تزيين باللحم المفروم.

...تشتهر الكبة عند الأغلبية بالبرغل كصكون رئيسي، ولكن هذا لا يمنع من تحضير كبة من البطاطس أو الأرز أو القرع (البقطين) مُضافاً إليهم لحوم أو طيور أو أسماك.



الطريقة / لكبة

لتجهيز أجنحة الدجاج تُنظف جيداً مع التخلص من الطرف الصغير وبذلك يبقى هناك جزءان من الجناح، الجزء القريب من الصدر والآخر القريب من الطرف. يتم فصل الجزئين عن بعضهما، وبواسطة سكين حادة يتم التخلص من العظم الصغير بأحد الجزئين، وتجميع لحم الجناح إلى جهة واحدة بحيث تصبح مثل مصاصة الأطفال. ويتم قطع طرف العظمة البعيد عن اللحم، ويكرر السابق مع الجزء الآخر بحيث يكون هناك قطعان لكل جناح (كما في الصورة).

تسخن كمية كافية من الماء في إناء على نار متوسطة ويُضاف الملح والشطة. عندما يبدأ في الغليان تُخفف الحرارة وتوضع أجنحة الدجاج وتترك لمدة 5 دقائق، ثم ترفع جانباً على منشفة ورقية لتجفيتها قليلاً.

يُغسل البرغل جيداً ثم تتخلص من الماء بوضعه في مصفاة والضغط عليه للتخلص من الماء الزائد.

يُفرم الدجاج في المفرمة، ثم يُضاف البرغل ويُتبّل بالملح ويُفرم مرة أخرى حتى يصبح خليط الدجاج بالبرغل ناعماً.

الطريقة / للحنو

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف البصل ويُقلب حتى يصبح ذهبي اللون.

يُضاف الصنوبر ويحمر مع البصل لمدة دقيقتين، ثم يُضاف الزبيب مع التقليب الجيد. يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والقرفة ثم يُضاف البقدونس ويُقلب لمدة 5 دقائق ثم يُرفع حشو البصل جانباً ليبرد.

المقادير / لكبة

- ١٠٤ كيلو أجنحة دجاج
- ملح
- ١٠٤ ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- ١٠٤ كيلو برغل
- ١٠٧ كيلو دجاج منزوعة الجلد والعظم

المقادير / للحنو

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل متوسط مفروم
- ١٠٤ كوب صنوبر
- ١٠٤ كوب زبيب (منقوع)
- ملح و فلفل
- ١٠٤ ملعقة صغيرة قرفة
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- زيت للقلبي

الطريقة / عمل الكبة

يُشكل خليط الدجاج بالبرغل على هيئة ثمار الكمثرى (الإجاص).
يُضغط قليلاً في منتصفه بالإبهام لتشكل تجويف وتوضع به كمية قليلة من حشو
البصل.
في نفس مكان الحشو توضع أجنحة الدجاج (المشكلة على هيئة مصاصات للأطفال)
بحيث يكون العظم بارزاً خارج الخليط.
يُعاد شكل الكمثرى مرة أخرى بإطباق الكبة وقفلها حول الحشو والأجنحة (كما في الصورة).
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتحمّر الكبة في الزيت الغزير حتى تنضج، ثم
ترفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

في حالة صل أجنحة الدجاج الحارة يتم اتباع
الآتي بعد سلقها:
- يسخن 2 م/ك من الزيت في مقلاة على
نار متوسطة ثم يضاف نفس كمية مشروم
ناعم وملعقة صغيرة من الريحان الجاف
مع التقليب لمدة 3 دقائق ثم تُضاف أجنحة
الدجاج لصفاء المشمشوشة إلى الزيت وتقلد
حتى تحمر من الجهتين وتأخذ النكهة
وتضاف ملعقة كبيرة من الصلصة الحارة
مع التقليب حتى تغض الأجنحة فترام
الصلصة ساخنة



...يمكن عمل السجق (النقانق) بدون إضافة الكلاوي أو العكس، فكل منهما له مذاق خاص يُمكن أن يكون بذاته طبقاً شهياً.

الطريقة

تُنظف الكلاوي بقطع الجزء الأبيض والتخلص من القشرة الخارجية، وتُغسل جيداً ثم تُقطع إلى نصفين.
يُسخن 2 ملعقة كبيرة زيت الزيتون في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف الكلاوي وتحمّر ثم تُرفع جانباً.
يُضاف السجق في نفس المقلاة ويُحمّر لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر لونه ويرفع جانباً.
يُضاف باقي الزيت في نفس المقلاة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه مائلاً للذهبي، ثم تُخفف الحرارة ويرش بالدقيق مع التقليب لمدة دقيقتين.
يُخلط الدقيق مع الطماطم والصلصة والمرق، ويُضاف الخليط للبصل مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ويُتبّل بالملح واللفل.
تُرفع درجة الحرارة ويُغطى الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان (مع التقليب من حين لآخر) وحتى تُصبح الصلصة غليظة نوعاً.
تُضاف الكلاوي والسجق وعش الغراب (الفطر) ونصف كمية البقدونس وتُتبّل بالملح واللفل ثم تُغطى وتُخفف الحرارة، وتُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر.
تُوضع في طبق التقديم وتُزين بالبقدونس وتُقدم مع الخبز الفرنسي (راجع باب "معجنات").

المقادير

1 1/2	كيلو كلاوي غنم
4	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1 1/2	كيلو سجق غنم
1	بصل كبير مبروم ناعم
1	ملعقة كبيرة دقيق
2	طماطم مُقسّرة مكعبات صغيرة
2	ملعقة صغيرة صلصة طماطم (مجموع)
1	كوب مرق لحم (أو ماء)
	ملح ولفل
1	كوب عش غراب (فطر)
2	ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

• يمكن تبديل الكلاوي في قنبل من التوم والخل واللفل الحار المفروم ناعماً قبل الطهي.
• يمكن طهي الكلاوي في زيت مع حردل (مسترد) ليضع نقانق مع إضافة أعشاب وصرق.

i



دجاج ولفلز مع صلصة العدس (الดาล)

يجمع مذاق هذا الطبق فيما بين مذاق الشواء والمذاق الناتج عن الطهي على البخار.



الطريقة / لللفلز الحشى

- 1 يغسل الفلفل جيداً ويتم إزالة جزء من القشرة الخارجية بحيث يكون مثل القارب ويغرق من البذر كما بالصورة.
- 2 يُغرم البصل مع الثوم في الفرمة ويضاف عصير الليمون و2 ملعقة كبيرة من الزيت والدجاج ويقلب الخليط بملعقة صغيرة من البهارات المطحونة والملح.
- 3 تُضاف الكزبرة الخضراء إلى الخليط السابق مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- 4 تُحشى وحدات الفلفل بكمية مناسبة من خليط الدجاج ويدهن بقليل من الزيت.
- 5 تُسخن الشواية جيداً، ويشوى الفلفل لمدة 5 دقائق على كل جهة حتى يطهى الحشو تماماً.

الطريقة / لصلصة الدال

- 1 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونهما ذهبياً.
- 2 يُضاف الحمص والعدس ومرق الدجاج إلى خليط البصل ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى تتجانس المكونات.
- 3 تُضاف الطماطم الصغيرة (أو الكبيرة قطع) ويقلب الخليط بملعقة صغيرة من البهارات المطحونة والملح ويترك حتى يبدأ في الغليان.
- 4 تُخفف الحرارة ويغطى الخليط ويترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج.
- 5 عند التقديم توضع صلصة الدال في طبق التقديم وترص وحدات الفلفل المحشوة فوقه.

- * البهارات المطحونة هي: كزبرة - فلفل - فرفرة - فلفل - حبهان - فلفل - كزبرة - كمون - فلفل (أ).
- يمكن استبدال الدجاج بالحمص (الزويبان) أو اللحم المفروم، كما يمكن طهي الحشو وتقديمه ككفتة جانبية.
- يمكن استخدام العدس (الداال) كملبق جانبي بمرق وبتبويب الدجاج والمثلث.

المقادير / لللفلز الحشى

- 1 كيلو فلفل أخضر وأحمر طويل
- 2 كوب بصل صغير مقشر
- 3 فص ثوم
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 6 كيلو صدر دجاج (منزوعة الجلد والعظم)
- 7 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة*
- 8 ملح
- 9 ملعقة كبيرة أوراق كزبرة مقرومة

المقادير / لصلصة الدال

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة بصل مفروم
- 3 ملعقة كبيرة ثوم شرائح
- 4 كوب حمص مسلوق
- 5 كوب عدس أصفر مسلوق (دال)
- 6 كوب مرق دجاج
- 7 كوب طماطم حمراء صغيرة
- 8 ملح





جمبري (روبيان) وبروكلي مع صلصة الخضار

...توليفة من ثلاثة أطباق يُمكن أن يُقدم كل منها على حدى، أو بعد عمل الخلطة نختبرها في أصناف أخرى من الخضار المسلوق أو قطع الدجاج بدون عظم.

المقادير

كيلو جمبري (روبيان) حجم كبير
بروكلي (حوالي 1/2 كيلو)

الطريقة

يُقشر الجمبري مع الحفاظ على الذيل ويُنظف بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة وتزع الجزء الأسود ويُغسل جيداً.
يُقطع زهر البروكلي ويُفصل عن الجذع ويُسلق بماء مغلي لمدة دقيقتين ثم يُوضع مباشرة في ماء بارد حتى يحافظ على اللون الأخضر، ويُترك جانباً.

المقادير / للتبيلة

فص ثوم
ملعقة كبيرة زنجبيل طازج
بيض
ملعقة كبيرة دقيق
ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
ملعقة صغيرة كركم مطحون
ملح و فلفل
زيت للقلي

الطريقة / للتبيلة

يُوضع الثوم والزنجبيل والبيض في الخلاط الكهربائي ويُضرب حتى يصبح سائلاً متجانساً.
يُوضع الخليط في وعاء ويُضاف الدقيق تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.
يُقبل الخليط بالتوابل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
يُسخن الزيت في مقلاة على حرارة متوسطة.
يُوضع الجمبري (الروبيان) والبروكلي في الخليط حتى يُغطيه تماماً مع عدم تغطية ذيل الجمبري.
يُرفع الجمبري وقطع البروكلي من التتبيلة وتُحمر في الزيت الساخن مع التقليب حتى تصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.
تُرفع القطع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

المقادير / للصلصة

كوب (خيار وطماطم و بصل)
ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملح و فلفل
ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
ملعقة كبيرة فول سوداني مجروش

الطريقة / للصلصة

تُقطع الخضراوات قطع صغيرة وتُوضع قطع الخضار في وعاء وتُخلط مع باقي المكونات ماعدا الفول السوداني، وتُقلب حتى تتجانس المكونات.
تُقدم قطع البروكلي والجمبري مع السلطة جانباً وتزين بالفول السوداني المجروش.

م عند سلق البروكلي بالخيار يستخدم كمية قليلة من الماء ولفترة قليلة حتى لا يفقد فيتامين "ج" والمواد الغذائية الأخرى.



... تقديم الصلصات المختلفة بجانب هذا الطبق يعطيه نكهات مختلفة.



الطريقة / للحبار (السبيط)

يُنقّف الحبار (السبيط) جيداً بنزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويُغسل جيداً ويُقطع إلى حلقات .

يُخلط اللبن الرائب مع عصير الليمون وتُضاف حلقات الحبار، ثم تُغطى وتوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعتين ويمكن تركها لمدة يوم.

يُخلط الدقيق مع الملح والפלّ والكمون والكزبرة.

تُرفع حلقات الحبار من التتبيلة مع الاحتفاظ بأكبر كمية سائل ملتصقة بها، ثم تُوضع في خليط الدقيق وتُقلب جيداً حتى يُغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر حلقات الحبار لمدة 5 دقائق مع التقليب حتى تُصبح ذهبية اللون من جميع الجهات.

تُرفع الحلقات فوق منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

لصلصة الحمراء

تُخلط كل مكونات الصلصة جيداً وتُتبّل بالملح والفلّ.

تُقدم حلقات الحبار (السبيط) إما ساخنة أو دافئة مع الصلصة الحمراء أو صلصة الثومية (راجع الوصفة بنفس الباب).

المقادير / للحبار (السبيط)

- | | |
|-----|-----------------------------------|
| 1 | كيلو حبار (سبيط) |
| 1 | كوب لبن رائب |
| 3 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| 1 | كوب دقيق |
| 1 | ملح و فلّ |
| 1 | ملعقة صغيرة كمون مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة |
| | زيت للقلي |
| | لصلصة الحمراء |
| 1 | ملعقة كبيرة بصل مفروم |
| 1 | ملعقة كبيرة طماطم مُشرّة |
| | مفرومة ناعم |
| 1 | ملعقة كبيرة كبريز مفروم (اختياري) |
| 1 | ملعقة صغيرة معجون تمر هندي |
| 2 | ملعقة صغيرة عصير ليمون |
| 1/1 | كوب كاتشب (راجع وصفة |
| | "دجاج باربيكيو" بنفس الباب) |
| | ملح و فلّ |

٥٠ يمكن استخدام قطع سمك البليدة (أو الحسبري) (الروبيان) المُشرّ بنفس الطريقة.

٥١ يسبح الحبار (السبيط) في أعماق المياه البحرية باستخدام قوّة دفع الماء التي يخرجها من فمه

كما أنه يُغذي على العجيري والاسماك



جمبري (روبيان) بالكثافة

عُرفت عن الكثافة أنها طبق حلو، ولكننا استخدمناها على أنها عجينة (دهنيق وماء) يغلف به الجمبري.

المقادير

- كيلو جمبري (روبيان) حجم كبير
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- فص ثوم مفروم ناعم
- ملعقة كبيرة زنجبيل طازج مفروم
- ملعقة كبيرة عصير ليمون
- ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة
- ملعقة كبيرة كمون مطحون
- ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
- ملح وقليل
- كيلو كثافة
- زيت للقلي

- يفضل استخدام الكثافة المطازجة
- سهولة التحكم بها، كما يجب مراعاة لغطيتها قبل استخدامها حتى لا تجف.
- يمكن أنتاج نفس الطريقة باستخدام شرائح دجاج منسوجة.
- لتقليل كمية الزيت المستخدمة، تحمر الجمبري في قليل من الزيت على الحين حتى يتلون، ثم يوضع في الفرن حتى تمام الطبخ.

الطريقة

- يُقشر الجمبري مع الحفاظ على الذيل ويُغسل بشق ظهره بواسطة طرف سكين حادة ونزع الجزء الأسود، ويُغسل تحت الماء البارد.
- تُخلط بقية المكونات معاً الكثافة في وعاء، وتقليب جيداً للحصول على التتبيلة.
- يُوضع الجمبري في التتبيلة ويُغلى ويُترك بالتلابة (البراد) لمدة 30 دقيقة.
- تُقسم الكثافة إلى خصلات متساوية وعساوية لعدد الجمبري، وتُفرد على سطح أملس ويُوضع على أحد طرفيها واحدة من الجمبري المتبل بحيث يكون الذيل خارج الكثافة، وتُلف حوله مع الضغط الخفيف على الكثافة حتى تغطيه تماماً مع رش قليل من التتبيلة.
- يُكرر السابق حتى تنتهي من كمية الجمبري.
- يُسخن الزيت في مقلاة ويُحمر الجمبري الملفوف بالكثافة مع مراعاة أن يمسك جيداً بواسطة ملقاط كبير في بداية التحمير حتى يحتفظ بشكله المتماصك، ويُحمر لمدة 5 دقائق (حسب حجم الجمبري) مع التقليب على الجهة الأخرى حتى يصبح ذهبياً من جميع الجهات أو حتى ينضج.
- يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقدم الجمبري الملفوف بالكثافة مع سلطة خضراء ويزين بصلصة.





كريب بالبحريات

يُعتبر عجين الكريب من العجائن المحايدة، وكما تم تحضيره مع المأكولات البحرية يُمكن كذلك استخدامه مع الدجاج أو الخضروات.

الطريقة / الكريب

يُخفق البيض في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات معاً الزيت مع التقليب الجيد حتى تتجانس تماماً.

يُقسم العجين في أربعة أوعية منفصلة، يُضاف الزعفران في واحد منها مع التقليب للحصول على اللون البرتقالي، وصلصة الطماطم للون الأحمر، والبقدونس المفروم للون الأخضر ويبقى الأخير بدون أي إضافة.

قُدهن مقلاة صغيرة بقليل من الزيت على نار متوسطة وتُوضع قطعة بنفس حجم القالب الدائري في منتصف المقلاة ويُصب قليل من العجين بها ويُترك لمدة دقيقتين أو حتى يتنضج من أسفل ثم تُرفع القطعة ويُقلب الكريب على الجهة الأخرى ويُترك لمدة دقيقتين أو حتى يحمر.

يُرفع الكريب جانباً ويتم تكرار السابق حتى تنتهي من الكمية.

الطريقة / للحشو

تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف مكعبات السمك (يُراعى وضعها بحيث يكون الجلد ملامساً للمقلاة) ويُترك لمدة 3 دقائق ثم يُقلب على الجهة الأخرى ويُترك لمدة دقيقتين ويُرفع جانباً.

يُضاف المرق حتى يبدأ في الغليان، ثم يُضاف الجمبري وحلقات الجبار (السيبسط) للمرق ويُترك لمدة 5 دقائق ثم يُرفع بجانب السمك للحصول على حشو البحرديات.

تُسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يحمر ثم يُضاف الجزر وعش الغراب مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تمام نضج حشو الخضار.

الطريقة / عمل الكريب بالبحريات

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

تُوضع طبقة من الكريب في قالب قرن دائري ثم يُضاف حشو البحرديات مع قليل من الجبن الشيدر المبشور، ثم طبقة أخرى من الكريب بلون آخر، وطبقة أخرى من الحشو وهكذا حتى يمتلئ القالب، ثم يُغطى السطح بحشوة الخضروات ويُرش بالجبن الموتراريل.

يُوضع القالب في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج، ويُقدم دافئاً ويُزين بالبقدونس المفروم.

المقادير / الكريب

- بيض
- كوب دقيق
- ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سكر
- كوب حليب

المقادير / للتلوين الاختياري

- ملعقة صغيرة زعفران
- ملعقة صغيرة صلصة طماطم (ممجون)
- ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
- ملعقة صغيرة زيت (للحمير)

المقادير / للحشو

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كوب مرق دجاج
- كوب سمك فليليه مكعبات بالجلد
- كوب جمبري (روبيان) صغير ومفشر
- جبار (سيبسط) مقطع حلقات
- ملعقة كبيرة بصل مفروم
- جزر مسلوقة مقطع حلقات رقيقة
- كوب عش الغراب (فطر) حلقات
- كوب جبن شيدر مبشور
- كوب جبن موتزاريل مبشور
- بقدونس مفروم للتزيين

• يمكن وضع شرائح خضار ملونة بالإضافة إلى شرائح دجاج مسوي في الكريب ولده على شكل الفعاع ووضع صلصة حين بين الأطراف حتى تتصلق

• يمكن حفظ الكريب بين طبقات من ورق الزبدة ثم توضع في كيس بلاستيكي الخاص بالجمبري أو حفظ في الفريزر لمدة شهر.

• يمكن عمل الكريب بحجم مقلاة كبيرة ثم تقطيعه بقطاعة السمك، بعد طهيها بالخميرة والتسليق واستخدام الزائد منه في الحشو.



أسياجتي مع قواقع (أصداف)

...تختلف القواقع من بلد لآخر في اللون والحجم والمذاق وكذلك المسمى، تُستخدم هذه الطريقة لطهي أي نوع منها مع مراعاة تفاوت مدة الطهي بالنسبة للحجم.



الطريقة

المقادير

- تُغسل القواقع (الأصداف) جيداً، ويُنظف الجبار بنزع العظمة الداخلية والجلدة الخارجية ويُغسل جيداً ويُقطع إلى حلقات رقيقة .
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يميل اللون إلى الذهبي.
- تُضاف مكعبات الطماطم مع الاستمرار في التقليب لمدة 3 دقائق.
- تُضاف القواقع (الأصداف) والجبار والمرق للخليط و يُتبّل بالملح واللفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان مع تغطيته ليحفظ البخار لظهور القواقع.
- تُضاف المكرونة (دون أن تُطهى) والكزبرة و 1/2 ملعقة من البقدونس للخليط مع التقليب، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُراعى وضع المكرونة مع البحريرات وقليل من السائل ويُزين الخليط بالجبن المبشور وبقيّة البقدونس المفروم.

- 10 كيلو بلح قواقع (أصداف)
- 14 كيلو جبار (سبيغل)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل متوسط حلقات رقيقة
- 4 فصوص ثوم حلقات
- 1 طماطم متوسطة مكعبات صغيرة
- 3 كوب مرق دجاج
- ملح و فلفل
- 10 كيلو مكرونة أسياجتي
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مفرومة
- 1 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم
- جبن رومي (بارمازان) مبشور للتزيين

i - يمكن إضافة سمك قبيبه و جبيري (روبيان) للحصول على وجبة شتية بالسفوف.

يُعد في الأسواق بلح البحر المطهو على البخار أو المدخن أو المملح ولكن بدون الصدفة، وفي هذه الحالة يمكن استخدام الحشوة لحشو فلفل البحر.

الطريقة / بلح البحر مع الفلفل

يُسخن المرق في مقلاة على نار متوسطة ويضاف عصير الليمون وزيت الزيتون.
يُضاف بلح البحر ومكعبات الفلفل والبصل والثوم ونصف كمية البقدونس.
يُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُغطى ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تفتّح جميع أصداف بلح البحر للدلالة على النضج.
يُرفع بلح البحر من الخليط، ويُنزع لحمه ويُقطع ويُقسم على الحشوة (حشو الفلفل وحشو الأرز) وتُفصل الصدفتان عن بعضهما البعض مع الاحتفاظ بالصدف جانباً لحين إعداد الحشو.
تُضاف نصف كمية بلح البحر المقطع لخليط الفلفل وتقلب وتُحشى نصف كمية الصدقات ثم تُغطى بصلصة البشاميل وتُرش بقليل من دقيق البقسماط.

الطريقة / حشوة الأرز

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُوضع الأرز في وعاء عميق ثم تُضاف صلصة الطماطم والبقدونس والشبت والمتبقي من بلح البحر ونصف كمية الجبن الرومي المبشور.
تُحشى باقي كمية الصدق بخلطة الأرز ثم يُرش بالقليل من المرق (حتى لا يجف الأرز عند طهيهِ)، ثم يُرش بالمتبقي من الجبن الرومي (البارمازان) على سطحه.
تُرص وحدات بلح البحر في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح سطحها ذهبياً.
تُوضع بقية خليط الفلفل في طبق التقديم وتُقدم وحدات بلح البحر معه.

المقادير / بلح البحر مع الفلفل

كيلو بلح البحر
كوب مرق سمك أو دجاج
ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملعقة كبيرة عصير ليمون
فلفل ألوان مقطع مكعبات صغيرة
ملعقة كبيرة بصل مكعبات صغيرة
فص ثوم مفروم ناعم
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
ملح وفلفل
كوب صلصة بشاميل
(راجع الوصفة بباب "رئيسي")
ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف ملحون)

المقادير / حشوة الأرز

كوب أرز مصري مطهو
كوب صلصة طماطم (معجون)
ملعقة كبيرة شبت مفروم
ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور



چائے پی





117	كفتك	102	طاجين خضروات (مع دجاج)
118	ارز ايطالي (روزوتو) متنوع	103	تريين خضروات
120	قالب مكمروية مع صلصة عشب العراب	104	بصل محشو
122	برياني خضروات	106	طاجين البحرشوف (الارض شوكي)
123	اشملانا (تورنيا)	107	قرنبيط (زهرة) مع بطاطس
124	بطاطس مع زيتون وبنسق	108	مكرونه البطاطس
125	بطاطس بالأعشاب	110	مشوية خضروات
126	بطاطس وسباج	111	الشعرية مع البقول والخضار
127	عيش ابو لحم	112	فطيرة الأرز بالشرع (البشطين)
128	كانتوني	113	بيتزا الكوسه
129	سوفليه الحمص	114	ارز بالزعتران
130	حراق أصبجه	115	ارز بالشنت والبقول الأخضر
131	حمص بيهارات الصلالا	116	طاجين أرز بالشمطة (المشدة)

طاجن خضروات (مع دجاج)

...هذه الوجبة اقتصادية تُحضر من الخضروات فقط، ولكن يمكن إضافة دجاج أو لحوم لعمل وجبة متكاملة.



الطريقة

1. يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف البصل والثوم والزنجبيل ويُقلب الخليط لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لونه مائلاً للذهبي.
2. تُضاف البطاطس والجزر والكوسة والقليل من الخل والقليل من الخل إلى خليط البصل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
3. يُلحن الزعفران ويُذاب في قليل من الماء (أو المرق) الدافئ.
4. تُذاب صلصة الطماطم في المرق وتُضاف للخضروات، ويضاف الزعفران والبقدونس والكزبرة ويُقلب الخليط حتى تتجانس المكونات ويُتبّل بالملح والفلفل.
5. يُغلى الخليط ويُترك حتى البدء في الغليان، ثم تُخفّف الحرارة ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
6. يُقدم مع الأرز الأبيض أو الكسكس.

المقادير

- | | |
|----------------------------|----|
| ملعقة كبيرة زيت | 4 |
| ملح وفلفل | |
| بصل متوسطة مفروم | 1 |
| فص ثوم مفروم | 2 |
| ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم | 10 |
| بطاطس مقشرة (مكعبات كبيرة) | 2 |
| جزر مقطع مكعبات كبيرة | 1 |
| كوسة مقطعة نصفين | 2 |
| فلفل أخضر مقطع قطعاً كبيرة | 1 |
| فلفل أسفر مقطع قطعاً كبيرة | 1 |
| فلفل أحمر حار صحيح | 1 |
| ملعقة صغيرة زعفران | 10 |
| كوب مرق خضار (أو دجاج) | 2 |
| كوب صلصة طماطم (معجون) | 10 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم | 1 |
| ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة | 1 |

التريين في المطبخ الفرنسي هو الطاجن الضخار المملو بمادة عازلة.

المقادير

ملعقة كبيرة زيت زيتون

شمر مقطع شرائح رقيقة

بصل متوسط مقطع شرائح رقيقة

ملح وفلفل

بادنجان مقطع حلقات

فلفل أخضر مقطع قطعاً كبيرة

طماطم مقطعة حلقات

كوب جبن ريكوتا

أو (جبن قريش بدون ملح)

ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور

ملعقة كبيرة بصل أخضر مفروم

ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رئيس")

الطريقة

تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة. وتُضاف شرائح الشمر والبصل وتحمر لمدة خمس دقائق، ثم تتبل بالملح والفلفل.

تسخن الشواية جيداً ويُدهن الباذنجان والفلفل والطماطم (مع مراعاة أن يكون حجم حلقات الطماطم مقارب لحجم حلقات الباذنجان) بملعقة كبيرة من الزيت ويتبل الخضار بالملح والفلفل. ويُوضع على الشواية الساخنة ويحمر من الجهتين حتى يأخذ علامة الشواء وينضج.

يخلط جبن الريكوتا والرومي (البارمازان) ويضاف البصل الأخضر والبقدونس. ويُقلب الخليط جيداً ويتبل بالملح والفلفل.

يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

يدهن قالب فرن دائري صغير بقطر مقارب لحلقات الباذنجان بملعقة كبيرة من الزيت. تُرص حلقة من الباذنجان في قاع القالب، ثم تُوضع شريحة من الفلفل ثم شريحة من الطماطم.

تُضاف طبقة من خليط الجبن مع الضغط الخفيف، ثم تُوضع طبقة من خليط البصل والشمر، ثم تغطى بشريحة من الباذنجان، ويُكرر السابق حتى تنتهي من الكمية.

تُوضع القوالب في الفرن لمدة 10 دقائق.

يترك تريين الخضار ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بقليل من صلصة الطماطم وحشو الشمر والبصل.





فكرتنا عن البصل أنه إما مفروم أو مقطع شرائح، ويُستخدم في الطهي كقاعدة لتحضير أنواع مختلفة من الصلصات، فإذا لو استخدمناه بالكامل مع حشوات مميزة، اعتقد أنها تستحق التجربة.

المقادير

- 1 بصل نفس الحجم متوسط
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملح وفلفل
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 كوب زبيب (منقوع في ماء دافئ)
- 2 كوب مرق خضار (أو مرق دجاج)
- 2 بطاطس مقشرة (مكعبات صغيرة)
- 3 تفاح أخضر متوسط
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 5 كوب عشب غراب (فطر) (قطع صغيرة)
- 6 كوب صنوبر محمص
- 7 ملعقة كبيرة بقودونس مفروم
- 8 ملعقة صغيرة مرامية (اختياري)
- 9 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- 10 زيت للقلي

الطريقة

- 1 يُقشر البصل ويُغسل ثم يُقطع الجزء الأعلى والأسفل حتى يُصبح للبصل قاعدة يسهل ارتكازه عليها (يُستخدم الجزء الأعلى كقطعة له فيما بعد).
- 2 يُجوف البصل ليُصبح مثل الكوب، ويُقطع الناتج من التجويف قطعاً صغيرة لاستخدامها في الحشو.
- 3 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل المقطع ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُتبّل بالملح والفلفل ويُضاف السكر ويُقلب حتى يتلون البصل ويصبح ذهبياً.
- 4 يُصفى الزبيب من الماء ويُضاف للبصل مع الاستمرار في التقليب ثم يُضاف المرق ويُترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق ويرفع جانباً.
- 5 تُحمر مكعبات البطاطس في الزيت الساخن حتى يُصبح لونها ذهبياً فاتحاً (مع مراعاة عدم وصولها للنضج الكامل).
- 6 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 7 يُقشر التفاح الأخضر ويُقطع إلى مكعبات صغيرة، ويُضاف عصير الليمون حتى لا يتغير لون التفاح.
- 8 تُخلط مكعبات البطاطس المحمرة مع مكعبات التفاح في وعاء عميق، ثم يُضاف عشب الغراب (الفطر) والصنوبر والبقودونس والمرامية والزعتر.
- 9 يُضاف خليط البصل والزبيب الخليط التفاح ويُتبّل بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
- 10 يُحشى البصل بالخليط مع الضغط الخفيف حتى يمتلئ بالحشو، ثم يُغلى بالجزء العلوي للبصل.
- 11 يُوضع بقية الحشو في صينية فرن، ويُرص فوقه البصل المحشو ويدهن بقليل من الزيت ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- 12 يُرص في طبق التقديم فوق طبقة من الحشو ويُقدم ساخناً.

• يمكن حشو البصل بحشوات أخرى مثل استخدام مريمات من شرائح خبز التوست مع صدور دجاج مفرومة وخبث مع بيض بيض وتوم مفروم، وتضاف أعتاب مفرومة وبنارات وتطهى بنفس الطريقة، ويمكن تسديسه مع صلصة الطماطم (كما في الصورة).

• يمكن استخدام قشو التفاح مع فطر البرتقال في إضافة رائحة مميزة للفطر، وذلك عن طريق الغلي مع عندان فرقة في ماء ويستسبب البخار الناتج في البعاط رائحة محببة.



طاجن الخرشوف (الأرض شوكي)

...فكرة هذا الطاجن جاءت من تشابه حجم الخرشوف مع حجم الطماطم، ولكن ذلك لا يمنع من عمل الطاجن في حالة اختلاف الأحجام بتقطيعها قطعاً متقاربة في الحجم.



الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة وتُضاف حلقات البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تصبح ذهبية اللون.
- 3 يُتبّل البصل بالملح والخل والزعتر مع التقليب ويُوضع في صينية فرن .
- 4 تُرص حلقات الخرشوف مع حلقات الطماطم بالتناوب فوق البصل بحيث يكون على هيئة صف (كما هو موضح بالصورة) .
- 5 يُتبّل الخليط بالملح والفلفل وتُغطى الصينية بورق الألومنيوم وتُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج المكونات.
- 6 لإعداد الصلصة يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب حتى يصبح لونه ذهبياً.
- 7 يُضاف الخل وعصير الليمون ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل يُترك لمدة خمس دقائق ثم تُرفع صلصة البصل جانباً .
- 8 عند التقديم تُصب صلصة البصل فوق طاجن الخرشوف ويُزين بالجبن المبشور.

المقادير

- | | |
|-----|---------------------------------------|
| 2 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 2 | بصل كبير مقطع حلقات |
| | ملح و فلفل |
| 1/3 | ملعقة صغيرة زعتر جاف |
| 6 | طماطم كبيرة (مقطعة حلقات سميكة) |
| 1 | كيلو خرشوف (أرض شوكي) مجفد |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | بصل مفروم ناعم |
| 2 | ملعقة كبيرة خل |
| 2 | ملعقة كبيرة عصير ليمون |
| 1 | ملعقة كبيرة جبن زويي (بارمازان) مبشور |

قرنبيط (زهرة) مع بطاطس

يعرف هذا الطبق باسم "ألو جابي" في المطبخ الهندي، ويمكن إضافة أنواع مختلفة من الخضروات، كما يمكن إضافة أي توابل أخرى محببة، ولكن في هذه الحالة لن يكون على الطريقة الهندية.

المقادير

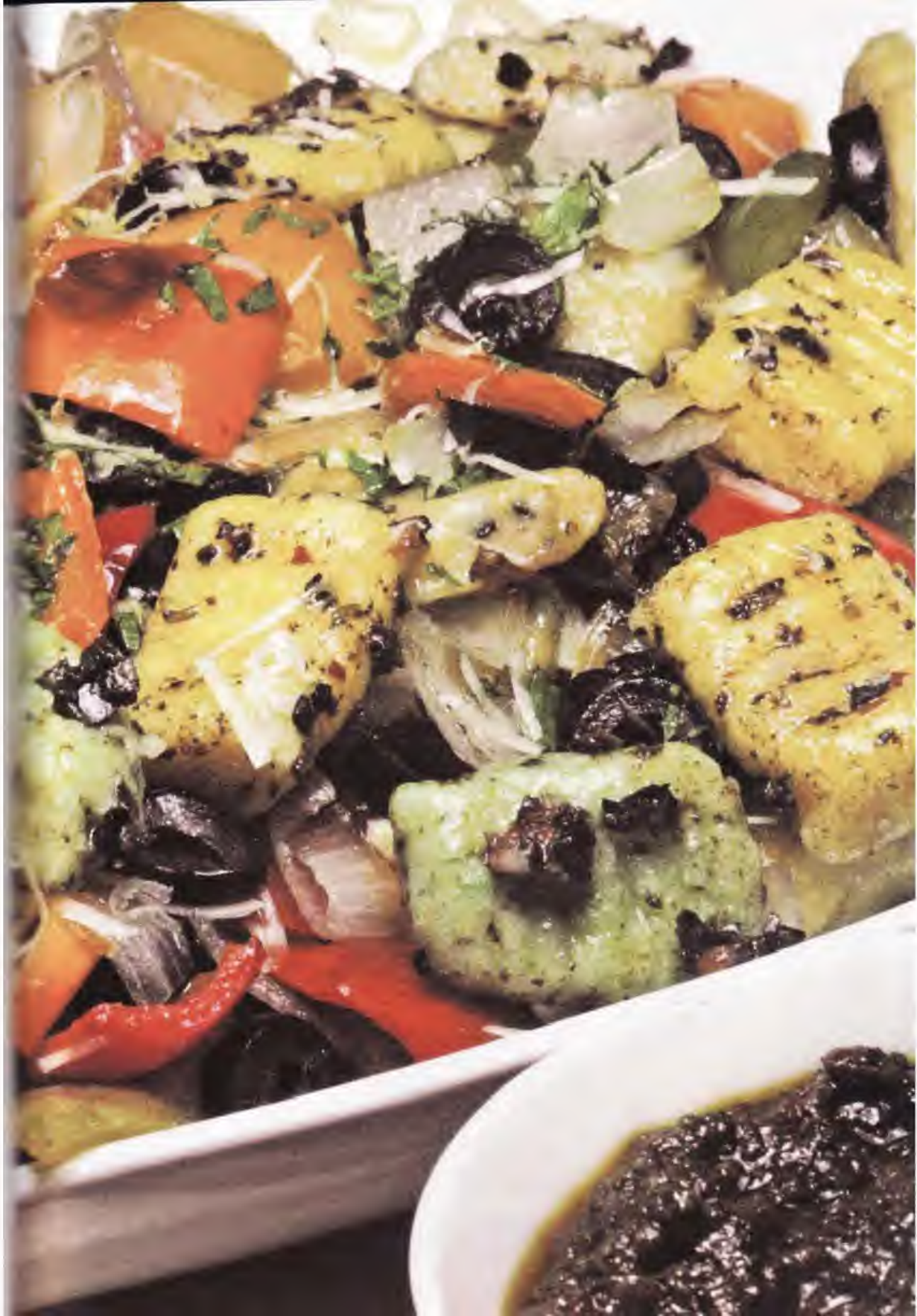
- 1 ملعقة كبيرة سمّن
- 1 ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
- 1 كيلو قرنبيط مقطع إلى زهورات
- 1 بطاطس متوسطة
- 1 زيت للقلي
- 1 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 1 ملعقة صغيرة خردل (مسترد) حب
- 1 ملعقة صغيرة كمون صحيح
- 1 ملعقة صغيرة كزبرة مصحونة
- 1 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 1 ملح وفلفل
- 1 كوب مرق دجاج أو لحم
- 1 كوب بصل مقطع شرائح
- 1 كوب زنجبيل طازج مقطع شرائح
- 1 فلفل أخضر حار (اختياري)
- 1 ملعقة كبيرة أوراق كزبرة

الطريقة

- 1 تُسخن نصف كمية السمّن في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الزنجبيل ويُقلب لمدة دقيقتين.
- 1 تُضاف زهورات القرنبيط (الزهرة)، وتترك لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونها مائلاً للذهبي مع التقليب من حين لآخر.
- 1 تُقشر البطاطس وتُقطع مكعبات متوسطة تُحمر في الزيت الساخن قليلاً ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- 1 تُضاف الطماطم والخردل (المسترد) والكمون والكزبرة والشطة للقرنبيط، ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
- 1 تُضاف البطاطس والمرق لخليط القرنبيط ويترك حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغلى الإناء ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُضاف الفلفل الأخضر.
- 1 تُسخن بقية كمية السمّن في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف شرائح البصل وتُقلب لمدة 7 دقائق حتى تتحمر وتُرفع على منشفة ورقية، وكذلك يتم عمل نفس الخطوات مع الزنجبيل.
- 1 يُوضع خليط الخضار في طبق التقديم، ويُزين بأوراق الكزبرة الخضراء وشرائح البصل والزنجبيل المحمرة.

• يمكن استخدام الزيت عوضاً عن السمّن ومرق الخضار عوضاً عن مرق الدجاج (حتى يتماشى هذا الطبق مع النباتيين)
• يراعى إضافة الكزبرة الخضراء قبل التقديم مباشرة حتى لا تفسد.







مكرونه البطاطس

يمكن عمل المكرونة من مكونات أخرى غير المتعارف عليها، وبالطبع سينعكس ذلك على مذاقها والذي سيكون مميزاً، وفي حالة عملها من بطاطس تسمى بالـ "جنوتشي".

الطريقة

المقادير / للمجن

تُغسل البَطاطس جيداً وتُسلق في كمية كافية من الماء لتغطيتها في إناء على نار متوسطة حتى تنضج تماماً ويسهل هرسها، ثم تصفى وتترك لتبرد قليلاً وتُقشر. تُضغَط في مصفاة البطاطس أو تُهرَس بالشوكة (حوالي 3 كوب) وتُضرد في صينية حتى تبرد تماماً، ثم تُوضع في وعاء. يُخفَق البيض والملح والظفل وجوزة الطيب في وعاء آخر حتى تتجانس المكونات. يتم عمل فراغ في وسط عجينة البطاطس يُصب فيها خليط البيض. يُعجن الخليط مع البطاطس جيداً ويُضاف الجبن والدقيق تدريجياً للحصول على عجينة ناعمة يلتصق باليد ببعض الشيء. يُقسم العجين لثلاثة أقسام، يترك قسم منها بدون إضافات، وتُضاف صلصة الريحان (البستو) لأحد الأقسام، والكرام للتقسيم الآخر مع الخلط الجيد للحصول على ثلاثة ألوان متجانسة. تُخلط مكونات حشوة الزيتون حتى تُصبح كالعجوة، وتُضاف 1/2 ملعقة كبيرة منه لكل قسم على حدى مع التقليب الجيد. يُقطع العجين قطع متوسطة، ثم تُشكل أصابع رفيعة عرضها حوالي 2 سنتيمتر تُقطع إلى قطع صغيرة. تُشكل كل قطعة باستخدام طرف شوكة مغموسة في الدقيق (حتى لا تلتصق بالعجين) بالضغط الخفيف عليها. تُرص قطع عجينة البطاطس في صينية مرشوشة بقليل من الدقيق وتُغطى بمنشفة مطبخ (فوطلة) حتى لا تجف. يُوضع ماء في إناء عميق مع قليل من الملح ويرفع على نار متوسطة، وعند الغليان تُوضع قطع العجين الواحدة تلو الأخرى مع التقليب بخفة، ثم تُرفع جانباً في مصفاة بعد أن تطفو بدقيقة وتترك جانباً. يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم تُضاف مكعبات الفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى. تُضاف مكرونة البطاطس ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر، ويُزين بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور عند التقديم.

بطاطس كبيرة
بيض
ملح ولفل أبيض
ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
كوب دقيق
ملعقة كبيرة صلصة ريحان
(راجع الوصفة بباب "بداية")
ملعقة كبيرة كرام مطحون

لحشوة الزيتون

فلفل أخضر حار
فص ثوم مضروب
فلفل أحمر مشوي
كوب زيتون أسود بدون بذر
ملعقة صغيرة كرام مطحون
ملح ولفل
ملعقة كبيرة زيت زيتون

للخضار

ملعقة كبيرة زيت زيتون
بصل مُقطع قطعاً كبيرة
فلفل ألوان مُقطع مكعبات متوسطة
ملح ولفل

للتزيين

ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور
كوب حلقات زيتون أسود
ملعقة كبيرة بقدونس مضروب

يمكن حفظ مكرونة البطاطس بعد سلقها في أكياس بالفرزور بعد إضافة قليل من الزيت حتى لا تلتصق.

يمكن تقديم مكرونة البطاطس مع أطباق الشورية.

...هناك أنواع أخرى من المقلوبة (مثل مقلوبة بحريات)، وفكرتها تكمن في وضع طبقات من الخضار مع الأرز في وعاء وقلبها عند التقديم.



الطريقة

يُقطع الباذنجان حلقات، ويُرش بالملح ويُترك لمدة ساعة ثم يُشطف من الملح ويُضغط عليه قليلاً للتخلص من الماء الزائد.

تُحمر قطع القرنبيط (الزهرة) في الزيت الساخن، وتُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

تُحمر حلقات الباذنجان في نفس الزيت من الجهتين، ثم تُرفع على منشفة ورقية.

يُصفى الأرز ويُخلط مع البهارات في وعاء عميق، ويُتبّل بالملح مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.

يُدهن إناء دائري عميق بالزيت، وتُرص نصف كمية حلقات البصل في منتصف قاع الإناء ثم تُرص طبقة من نصف كمية الباذنجان.

تُضاف ثلث كمية خليط الأرز، ثم طبقة من القرنبيط ثم طبقة من الأرز (الثلث الثاني)، ثم طبقة من بقية حلقات البصل والباذنجان.

يُوضع الثلث الأخير من خليط الأرز فوق حلقات البصل والباذنجان كطبقة أخيرة مع الضغط الخفيف، ويتم عمل ثقوب في أماكن متفرقة بطول الطبقات بواسطة سبخ خشبي طويل، ثم يُضاف المرق.

يُغطى الإناء ويُرفع على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.

تُخفف الحرارة ويُترك الإناء لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.

يُترك الإناء ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالمكسرات المحمصّة والبقدونس.

المقادير

2	باذنجان رومي متوسط
1	قرنبيط (زهرة) قطع صغيرة
	زيت للقلي
1	ملعقة صغيرة بهارات مطحونة*
3	كوب أرز مصري منقوع
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
2	بصل كبير مقطع حلقات
4	كوب مرق خضار (أو دجاج)
	ملح
	مكسرات (كاجو وصنوبر) محمصّة
	بقدونس للتزيين

* البهارات المطحونة هي:

- فلفل - حبهان (عجل) - فلفل

أسود - جوز الطيب

= يمكن وضع طبقة من اللحم

المسلوق أو قطع الدجاج

المحمرة بين الطبقات لرفع

القيمة الغذائية.

الشعرية من النشويات، ويمكن الاستعاضة عنها بأي نوع مكرونة، وتُرفع القيمة الغذائية أضيفت البقول والخضروات.

المقادير

- بادنجان كبير
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كيلو شعرية
- كوب مرق خضار أو (دجاج)
- كوب خليط من الجبن المشور*
- بصل متوسط مفروم ناعم
- كوب جزر (مكعبات صغيرة)
- كوب بسله (بازلاء)
- قليل ألوان مقطع مكعبات صغيرة
- ملح وقليل
- كوب حمص (مسلوقة)
- كوب لوبيا بعين سوداء (مسلوقة)
- كوب فاصوليا بيضاء وحمراء (مسلوقة)
- طماطم متوسطة مقطعة حلقات

* خليط الحنيس المشور هو (جبن زومبي (مارساران) حين موتزاريليا حين شيدر، في حالة استخدام البقول المعلبة نصلب من ماء الحفظ ونعمل بالماء الدافئ.

الطريقة

يُغسل الباذنجان وتقطع نصف الكمية الى شرائح رقيقة بالطول والنصف الاخر مكعبات صغيرة الحجم، ثم تدهن الشرائح بملعقة كبيرة من الزيت، وتشوى على الشواية الساخنة من الجهتين حتى تأخذ علامة الشواء وترفع جانباً.

تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة وتحمّر مكعبات الباذنجان ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

تحمّر الشعرية في نفس الزيت، ثم تُضاف نصف كمية المرق ويُترك على نار متوسطة حتى تتشرب الشعرية المرق، ثم تُرفع عن النار لتبرد وتُضاف مكعبات الباذنجان وكوب من خليط الجبن مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.

تُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في نفس المقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل المفروم ويُقلب حوالي 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.

يُضاف الجزر والبسله والقليل ويُتبل الخليط بالملح والقليل ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر حتى ينضج خليط الخضروات ويُرفع جانباً ليبرد.

يُخلط الحمص مع اللوبيا والفاصوليا البيضاء والحمراء مع كوب من خليط الجبن، ويُقلب جيداً حتى تتجانس مكونات خليط البقول.

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

يُدهن قالب فرن دائري بارتفاع لا يقل عن 7 سنتيمترات بقليل من الزيت، وتُرص شرائح الباذنجان بحيث تغطي القاع وتكون على شكل مروحة. ثم تُغطي بحلقات الطماطم وتتبّل بالملح والقليل.

تُضاف نصف كمية خليط الشعرية على حلقات الطماطم ثم طبقة من خليط البقول ثم طبقة من خليط الخضروات ثم طبقة أخرى من خليط الشعرية ثم يُغطي الوجه بباقي كمية الجبن.

يُغطي القالب بورق زبد حتى لا يجف سطحه ويُوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يحمر لونها.

تُترك لتبرد قليلاً ثم تُقلب في طبق التقديم.



فطيرة الأرز بالقرع (اليقطين)

...عند ذكر كلمة "فطيرة" يتبادر إلى الأذهان فطيرة حلوة، ولكن جاء الحشو هنا بالتشويات ويمكن تقديمها مع صلصة من البحريرات أو اللحوم.



الطريقة / العجين

يُوضع الدقيق والسكر والزبد وصفار البيض في العجان الكهربائي ويُعجن الخليط على سرعة متوسطة حتى تمتزج المكونات.

يُضاف الحليب والماء تدريجياً إلى أن يُشكل العجين كتلة واحدة.

يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالتلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك الحشو.

يُهرس القرع بالمهراس أو الشوكة في وعاء عميق، ويُضاف البيض والزبد ويُقلب جيداً حتى تندمج المكونات.

يُضاف جبن الريكوتا والجبن الرومي (البارمازان) وجبن الموتزاريلا لخليط القرع. يُضاف الأرز المطهو والحليب، ويُتبّل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.

لعمل الفطيرة

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق حتى يُصبح دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتراً.

يُلف العجين بخفة حول النشابية ليسهل رفعه، ثم يُفرد في قالب فرن (ارتفاعه حوالي 7 سنتيمترات)، بحيث يلامس العجين القاع ويُغطي الجوانب ويتدلى المتبقي من العجين خارج القالب.

يُملأ العجين بخليط الأرز والقرع ويُضغط على الحشو قليلاً ويُطبق العجين المتدلى خارج القالب على الحشو بحيث يُغطيه، وتُعمل بعض الثقوب بشوكة أعلى العجين.

يُخبز في الفرن لمدة 50 دقيقة أو حتى تمام نضج العجين.

تُترك الفطيرة لمدة 10 دقائق لتبرد ثم تُقلب في طبق التقديم وتُقطع وتُقدم مع الجمبري (الروبيان) بالبامية (راجع باب "رئيسي" قسم "بحريات").

المقادير / للعجين

كوب دقيق	2 1/2
ملعقة صغيرة سكر	1
كوب زبد بارد	2 1/4
صفار بيض	3
ملعقة كبيرة حليب	2
ملعقة كبيرة ماء مُمَلح	1
للحشو	
كيلو قرع (يقطين) مسلووق (2 كوب مهروس)	1 1/2
بيض	2
ملعقة كبيرة زبد لين	2
كوب جبن ريكوتا (أو جبن قريش بدون ملح)	1
ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور	2
ملعقة كبيرة جبن موتزاريلا مبشور	2
كوب أرز مصري مسلووق	2
كوب حليب	1
ملح وفلفل	

يمكن استخدام البطاطس أو البطاطا الحلوة عوضاً عن القرع (اليقطين).

البيتزا من الوجبات المحببة للجميع، ولكن ماذا لو قدمنا طبقاً آخر غنياً بالعناصر الغذائية وله نفس فكرة البيتزا؟

الطريقة

المقادير

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
تُفسل الكوسة وتُجفف ثم تُبشر وتُصفى من الماء تماماً بالضغط عليها بالأيدي وتوضع في وعاء عميق.
يُضاف الأرز المطهو مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
يُضاف البيض ويتبل الخليط بالملح والفلفل.
يُضاف الجبن للتخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات وتتداخل.
يُفرد الخليط في صاج فرن مدهون بالزبد ويساوى السطح، بحيث يكون كطبقة رقيقة مثل عجينة البيتزا.
يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والكرفس مع التقليب لمدة 3 دقائق.
تُضاف باقي الخضروات، وتتبّل بالملح والفلفل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
يُوضع خليط الخضروات فوق بيتزا الكوسة ويبرش بنصف كمية جبن الشيدر حتى يغطيها.
تُوضع بالفرن مرة أخرى لمدة 5 دقائق أو حتى يسهل الجبن ثم تُرش بباقي كمية الجبن وتُقدم ساخنة.

كيلو كوسة
كوب أرز مسلووق
بيض مخفوق
كوب جبن موتزاريلا مبشور
كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور
ملعقة صغيرة زبد
للتزيين
ملعقة كبيرة زيت زيتون
بصل متوسط مقطع مكعبات
كرفس مقطع مكعبات
كوب فلفل ألوان مقطع مكعبات
كوب مكعبات بطاطس مقشرة ومسلوقة
جزر كبير مقشر ومسلوق (مكعبات)
كوب جبن شيدر (أو موتزاريلا) مبشور
ملح وفلفل

- يمكن الاستعاضة عن الخضروات ووضع لحم مفروم مطهو و يرش بالجبن ويوضع بالفرن مرة أخرى حتى يسهل الجبن (كما في الصورة)
- يمكن حفظ البيتزا بعد جفافها بالفرن، وتزين عند التقديم بالخضروات أو حسب الرغبة
- يمكن إضافة دقيق عوسج الأرز.





أرز بالزعفران

...يُقدم الأرز على المائدة الإيرانية، ويتفنن الإيرانيون في العديد من أطباق الأرز الشهية، وشاركني في تقديم هذا الطبق الشيف "حيدر شيرازي" من فندق "راديسون ساس" دبي.

المقادير

كوب أرز باسمتي	2
كوب ماء	6
ملح	
قليل من الزعفران	
كوب ماء داهي	100
كوب زبيب إيراني (زرشك)	50
ملعقة كبيرة ماء ورد (أو ماء زهر)	2
ملعقة كبيرة زيت (أوزبد)	2

الطريقة

- يُغسل الأرز ويُنقع في كمية من الماء بحيث تغطيه، ويُترك لمدة نصف ساعة ثم يُصفى.
- يُوضع الماء (6 أكواب) وملعقة كبيرة من الملح في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز ويُترك لمدة 8 دقائق ويُقلب بخفة من حين لآخر حتى ينضج.
- يُصفى الأرز من ماء السلق، ويُغسل بماء بارد ويُصفى مرة أخرى ويُترك جانباً.
- يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الدافئ، ثم يُضاف ماء الورد والزبيب الإيراني (الزرشك) ويُترك لمدة 5 دقائق.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف الأرز وخليط الزبيب ويُتبّل بالملح ويُقلب بخفة بشكل دائري حتى تتداخل المكونات ويتوزع لون الزعفران على الأرز.
- يُغطى ويُترك على نار هادئة لمدة 10 دقائق أو حتى يسخن ويُقدم.

• عند طهي الأرز باسمتي يراعى أن تكون كمية الماء أكثر من ضعف كمية الأرز.

• الزبيب الإيراني أو الزرشك مطبوخ لها كمية عند التذوق المحممة و يراعى رفعها قبل الاستخدام.

• بضميت بعض الطهيّة قليل من الخل أو عصير الليمون أثناء طهي الأرز يجعل لونه أبيض ناصعاً.

• يمكن إضافة قطع من اللحم البشري المسلوق للأرز أثناء طهيّه ليتكون وجبة كاملة.

i



أرز بالشبث والفاول الأخضر

لا يخفى ما للفاول الأخضر من قيمة غذائية كبيرة كغيره من البقول، ولكنه لا يظهر على مائدتنا كثيراً.



الطريقة

المقادير

تزال القشرة الخارجية للفاول، ثم تسلق حباته في ماء مغلي لمدة 7 دقائق وتُصفى وتُشطف بالماء البارد وتزال القشرة الرقيقة لحببة الفاول.
يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ويُقلب لمدة خمس دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
يُضاف الشبث والفاول الأخضر المسلوق والأرز والكرام ويتبل بالملح مع التقليب بخفة حتى تتجانس المكونات.
تُخفف الحرارة ويُغلى ويترك لمدة عشر دقائق.

كوب فاول أخضر
ملعقة كبيرة زيت زيتون
بصل متوسط مفروم
كوب شبث مفروم
كوب أرز ياسمتي مسلوق
ملعقة صغيرة كرام
ملح

• يتم التعامل مع الأرز الياسمتي عند طهيه مثل الكزبرة، فيتم سلقه في الماء لغلي المالح ثم يغسل بماء بارد ويُصفى.

• يمكن إضافة منكهات أخرى للأرز الياسمتي. فتحمير التوابل الفصححة (عود القرفة، فلفل حاد، فلفل أسود، خيبارا، هيل) في السمن الساخن حتى يتشرب السمن لثمة التوابل ثم يُضاف البصل المقروم ويُقلد حتى يصبح ذهبي اللون ويُضاف الأرز الياسمتي المسلوق مع التقليب بخفة، ويترك لمدة 5 دقائق حتى يتشرب السمن.

• يمكن إضافة منكهات تالار (الياسمتي المسلوق مثل المستخدمة مع الأرز الإيطالي (البروفنو)*) وأحج الوصفات بنفس الجيات.

i



طاجن أرز بالقشطة (القشدة)

...يسمى هذا الطاجن بـ "الأرز المعمر"، وأساسه الأرز المصري والغني بمادة النشا، بالإضافة إلى استخدام قشطة الحليب والتي تتكون على سطح الحليب بعد تسخينه تسخيناً هادئاً لمدة طويلة بدون غليان.



الطريقة

يُغسل الأرز بالماء البارد ويُصفى.
يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُخلط المزيج والقشدة (1/4 كوب) في طاجن فخار (يُفضل الفخار المطلي) مع التقليب حتى يندمج الخليط ويتبل بالملح واللفل وجوزة الطيب.
يُضاف الأرز مع التقليب الجيد ثم يُضاف الحليب.
يُغطى الطاجن ويُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة، ثم يُرفع الغطاء ويُدهن سطح الأرز بملعقتين من القشطة ويُترك بالفرن لمدة 15 دقيقة أخرى حتى يحمر سطح الأرز.

المقادير

كوب أرز مصري	2
ملعقة كبيرة زبد	2
كوب قشطة (قشدة) - 2 ملعقة كبيرة	1/4
ملح و فلفل	
ملعقة صغيرة جوزة الطيب	1/4
كوب حليب ساخن	2 1/2

• براغري نوع الطاجين المستخدم، فلو كان من النوع غير المطلي ضاهة علامة فيجب استخدامه دائماً لتسرع النوع من الطبخ وذلك حتى لا تختلط الرطوبة والخافق.

• لا يمكن اعدت بصفة مفرومة بالملح واللفل واضافتها للطاجين مع التقليب قبل الطهي في الفرن.

• مع يمكن استبدال الملح واللفل بجزء من التمر وقنين من القاشيا أو البستنة وأنواع البس الحظونات بعدد الطاجين لتضيق حلو.

• اضاهة القشطة قبل التسخين بربع ساعة تساعد على جفافه سطح الأرز وعدم جفافه لأن اضاهتها في المرحلة الأولى مع الحليب يجعلها تتفعل داخل الأرز.



من الأطباق المفضلة لدى ابنتي "سارة"، والذي تطلبه خصيصاً من عمته عند زيارتنا لها.

المقادير

- كوب أرز مصري
- ملعقة كبيرة دقيق
- كوب زبادي
- كوب مرق دجاج
- ملح وفلفل
- ملعقة كبيرة زيت ذرة
- بصل كبير مقطع شرائح

الطريقة

- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى.
- تُخلط ملعقتان من الدقيق مع الزبادي في وعاء، يُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات ويُترك جانباً لمدة 10 دقائق.
- يُسخن المرق في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الأرز للمرق. وعند البدء في الغليان تُخفض الحرارة ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج مع التقليب من حين لآخر.
- يُضاف خليط الزبادي للمرق مع التقليب جيداً حتى تتجانس المكونات، ويُتبّل بالملح والفلفل مع الاستمرار في التقليب حتى يغلظ قوامه ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُرش شرائح البصل بالتبقي من الدقيق مع التخلص من الزائد، ثم يُضاف إلى الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلاً، ثم يُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يُصب الكشك في أطباق التقديم (يمكن وضعه بالفنجان على الشواية حتى يحمر سطحه) ويُزين بالبصل المحمر ويُقدم دافئاً.

- يمكن عدم إضافة الأرز للكشك لتقليب الخضروات المحمّرة.
- يمكن استخدام أرز أبيض حنون واستعماله بعد خلية الزبادي.
- يمكن وضع البصل المحمر في خليط الكشك أو جزأه بالداخل والآخر فوقه.



أرز إيطالي (روزوتو) متنوع

...يشبه "الأوريو" - هو الأرز المستخدم لعمل الروزوتو - الأرز الكوري أو المصري في الحجم، ولكنه يختلف في طريقة الطهي حيث أنه يحتاج أربعة أضعاف حجمه سائل ويحتاج إلى اهتمام أكثر من حيث التقليب المستمر.



الطريقة / للروزوتو الأخضر

يُسخن الزيت في مقلاة سميكة على نار متوسطة، ويضاف الكرات والسيانخ والاسبارجوس (الهلون) مع التقليب لمدة 3 دقائق.
يُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل المكونات، ثم يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفض الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر وعدم تغطيته.
يُتبّل الخليط بالملح واللفل ويُضاف 2 ملعقة كبيرة من الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
عند التقديم يُزين بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور وبأعواد الاسبارجوس (الهلون) المسلوقة.

المقادير / للروزوتو الأخضر

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 عود كرات مقطّع حلقات رقيقة
- 5 أوراق سيانخ فطازجة مقطّعة
- 4 أعواد اسبارجوس (هلون) مقطّعة
- 1 كوب أرز إيطالي
- 4 كوب مرق دجاج أو لحم
- ملح ولفل
- 4 ملعقة كبيرة جبن رومي (بارمازان) مبشور للتزيين



المقادير

- البروزوتو بعش الغراب (الضفرا)
- ملعقة كبيرة زيت
- فص ثوم حلقا
- كوب حلقا عش غراب (فطر)
- بصل مفروم ناعم
- كوب أرز إيطالي
- كوب مرق دجاج أو لحم
- ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- ملعقة صغيرة شطة خشنة
- ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- ملعقة كبيرة كريمة لباني للتزيين

الطريقة

- للبروزوتو بعش الغراب (الضفرا)
- تسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة سميكة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم وعش الغراب والبصل مع التقليب لمدة 3 دقائق.
- يُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر ومراعاة عدم تغطيته.
- يُسبب الخليط بالملح والفلفل وجوزة الطيب والشطة، وتُضاف نصف كمية الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- يُضاف بقية كمية الزيت والكريمة اللباني مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ويُزين بالجبن الرومي المبشور عند التقديم.



المقادير

- البروزوتو بالجمبري (الروبيان)
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كوب أرز إيطالي
- بصل مفروم ناعم
- طماطم مقشرة مكعبات صغيرة
- ملعقة صغيرة زعفران مذاب
- في 2 ملعقة كبيرة من المرق
- كيلو جمبري بدون قشر ومُنظف
- كوب مرق دجاج أو لحم
- ملح وفلفل
- ملعقة كبيرة جبن رومي مبشور
- ملعقة كبيرة جبن رومي
- (بارمازان) شرائح للتزيين
- ملعقة صغيرة بشر ليمون

الطريقة

- للبروزوتو بالجمبري (الروبيان)
- يُسخن الزيت في مقلاة سميكة على نار متوسطة، ويُضاف الأرز الإيطالي مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف البصل والطماطم والزعفران والجمبري (الروبيان) مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف المرق تدريجياً مع التقليب المستمر، وبعد الانتهاء من كمية المرق تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر وعدم تغطيته.
- يُتبّل الخليط بالملح والفلفل، ويُضاف الجبن الرومي (البارمازان) مع التقليب لمدة دقيقتين.
- عند التقديم يُزين بشرائح الجبن وبشر الليمون.

يمكن طهي الأرز الإيطالي إلى نصف النضج وحفظه بالتلابة (البراد) لحين عليه تماماً لتوفير مدة الطهي





قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب

يمكن استخدام أي نوع من المكرونة، ولكن لو وُجد النوع الموجود بالصورة فسيكون قالباً مُميزاً.

الطريقة / قالب المكرونة

تُسلق المكرونة في كمية كبيرة من الماء المغلي المضاف إليه قليل من الملح مع التقليب مرة أو مرتين على الأقل خلال البضع دقائق الأولى، ثم تُرفع جانباً وتُصفى وتوضع في وعاء عميق مع إضافة قليل من الزيت.

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

تُضاف صلصة البشاميل والحليب ونصف كمية جبن الموتزاريلا المبشور للمكرونة وتُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات وتتداخل وتتبل بالملح واللفل.

يُدهن قالب فرن دائري ارتفاعه لا يقل عن 7 سنتيمترات وقطره حوالي 20 سنتيمتراً بقليل من الزيت.

يُوضع الخليط في القالب مع الضغط الخفيف ثم يرش السطح بباقي كمية الجبن حتى تغطيه تماماً، يُغطى القالب بورق زبد حتى لا يجف ويوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة. يُرفع ورق الزبد ويُعاد القالب مرة أخرى إلى الفرن ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى يحمر السطح ثم يُترك ليبرد قليلاً قبل التقطيع.

لصلصة عش الغراب

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الجبهان والكمون واللفل الأسود واللفل الحار ويُقلب لمدة دقيقتين حتى يتكّه الزيت.

يُضاف البصل والثوم واللفل الأخضر للخليط مع التقليب لمدة 3 دقائق ثم تُضاف البهارات وعش الغراب ويُترك حوالي 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.

يُضاف الدقيق مع التقليب حتى يتجانس مع عش الغراب، ثم يُضاف عصير الطماطم للخليط ويتبل بالملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفض الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تمام النضج.

تُقطع شريحة من قالب المكرونة وتُقدم مع صلصة عش الغراب (الضطر).

المقادير / قالب المكرونة

كيلو مكرونة (ومجوفة من الداخل)

ملعقة كبيرة زيت ذرة

كوب صلصة بشاميل (راجع الوصفة بياب "بني")

كوب حليب (أو كريمة)

كوب جبن موتزاريلا مبشور

ملح ولفل

لصلصة عش الغراب

ملعقة كبيرة زيت ذرة

فص جبهان (فصل صحيح) (الجزء الداخلي فقط)

ملعقة صغيرة كمون صحيح

ملعقة صغيرة فلفل أسود مجروش

ملعقة صغيرة فلفل حار مفروم (اختياري)

يصل متوسط مفروم ناعم

فص ثوم مفروم ناعم

لفل أخضر مقطع قطعاً صغيرة

ملعقة كبيرة بهارات مطحونة مشكلة*

كيلو عش غراب (فطر) صغير

ملعقة كبيرة دقيق

ملح

طماطم مقشرة قطع صغيرة مع العصير

يقدونس للتزيين

* البهارات المشكلة غير خلطة من

اللفل الأسود مطحون قطعة خشنة:

كمون مطحون كثيرة مطحونة

فوفة مطحونة فوفيل مطحون

جبهان (فصل) مطحون ريجيل

مطحون كركم مطحون

يمكن استبدال صلصة البشاميل

بالكريمة مع زيادة كمية الجبن

المستخدمة.

يمكن أن تُقدم صلصة عش الغراب

(المطر) مع أطباق أخرى.



برياني خضروات

...هناك أنواع مختلفة من البرياني، منها الخليجي والهندي والباكستاني، وتستخدم كل منطقة التوابل الخاصة بها وهي التي تُعطي النكهة المميزة.

الطريقة

يُغرم الثوم مع الزنجبيل جيداً حتى يُصبح كالمعجون، وتُترك نصف الكمية جانباً.
يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف نصف خليط الثوم مع التقليب الجيد حتى يُصبح لونه ذهبياً.
تُضاف التوابل المطحونة، ثم البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
تُضاف الخضروات ماعدا البسلة مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات، وتُتبّل بالملح والفلفل.
يُضاف المرق، ويُقلب الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى ينضج قليلاً، ثم تُضاف البسلة (البازلاء) والفلفل الحار ويُترك لمدة 5 دقائق أخرى.
يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُدهن قاع وعاء فرن (أو طاجن) حراري صميق بالسمن، ويُضاف خليط الثوم مع الزنجبيل ويُوزع على القاع، ثم يُوضع ثلث كمية الأرز كطبقة أولى وبعدها تصف كمية الخضروات، ثم طبقة أخرى من الأرز (الثلث الثاني) بعدها طبقة من الخضروات، وأخيراً طبقة من الأرز.
يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الدافئ ويُضاف ماء الورد ويُضاف الخليط على الأرز ثم يُغطى بإحكام بورق زبد.
يُوضع الوعاء في الفرن لمدة 20 دقيقة، ثم يُترك ليبرد قليلاً ويُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالببيض المسلووق وأوراق البقدونس والكزبرة.

المقادير

6	فص ثوم مفروم ناعم
3	ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
3	ملعقة كبيرة زيت
1	بصل متوسط مفروم
1	ملعقة كبيرة توابل مطحونة*
1	قرنبيط (زهرة)
3	جزر مقشر ومقطع قطعاً كبيرة
1	فلفل أحمر وأخضر (قطع كبيرة)
4	بطاطس مقشرة مكعبات كبيرة
	ملح وفلفل
2	كوب بسلة (بازلاء) مسلووقة
2	كوب مرق خضروات (أو دجاج)
2	ملعقة كبيرة سمن
3	كوب أرز باسمتي مسلووق
1/2	ملعقة صغيرة زعفران
1/4	كوب ماء دافئ
2	ملعقة كبيرة ماء ورد
5	بيض مسلووق
2	ملعقة كبيرة أوراق بقدونس
	وكزبرة مفرومة للتزيين



* التوابل المطحونة هي: كزبرة، حبهان،

إمبار، فلفل أسود، كزبرة، فلفل الحار، الفلفل الأحمر اليابس، راجع وصفة "أرز بالزعفران" بنفس التاب ويُفضل أن تُضاف توابل مسحوقة تُوضع في شاي، ماء الشاي حتى تعطيه نكهة خاصة، والتوابل المسحوقة هي: إنبجان، لوزة، فلفل أسود، حب كزبرة، كزبرة، حبهان، إمبار، قرنفل، مسحوق، ورق هندي، إحالة يراض، عدم نطفة الأرز.

للإحاطة البسلة البيضاء الأصغر يتبع في أثناء الغليان كمية التوابل لمدة يوم في التلاجة (البراد) بعد سلقه، أما لإحاطة اللون الأخضر فتُغمر البسلة المشووفة مع كمية كبيرة من أوراق البقدونس وينقع البسلة المشووفة في ماء مُضاف إليه معجون السمّاق بعد تصفيته، كما يمكن استخدام نفس الماء في سلق الأرز لإعطائه اللون الأخضر.



تشلادا (تورتيا)

التورتيا هي رقائق خبز مكسيكي، وتعتبر مسيبتها تبعاً للطريقة المُقدمة بها. ففي حالة تقطيعها وتحميرها فهي "تاتشو شيبس" وفي حالة حشوها بالدجاج والحرف "كاساديا" و"تاكو" إن كانت مطوية.

الطريقة

يُخلط الدقيق مع الماء المغلي والزيت في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة ويُعجن جيداً حتى نحصل على عجينة أملس متجانس.

يُقسم العجين إلى عشرة أقسام متساوية وتُشكل على هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجوز).

تُفرد الكرات على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لدوائر قطرها حوالي 15 سنتيمتراً.

في أثناء عمل الشطائر يُغطى ما تم فرده بمنشفة مطبخ (فوطية) حتى لا يجف. تُسخن مقلاة مدهونة بقليل من الزيت على نار متوسطة، تُطهى الشطائر لمدة 3 دقائق لكل جانب مع الضغط الخفيف عليها بمنشفة مطبخ أثناء الطهي ثم تُرفع جانباً. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

تُوضع شريحة من رقائق التورتيا على سطح أملس، ثم يُوضع جزء من حشو اللحم المفروم ويُرش بقليل من الجبن الشيدر المبشور في المنتصف ويُلف مثل الاسطوانة، وتكرر الخطوات حتى الانتهاء من كل كمية التورتيا.

تُرص التورتيا المحشوة في صينية وتُوضع فوقها صلصة المارينارا وتُرش بالجبن الشيدر المبشور.

تُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يسيل الجبن.



المقادير / للعجين

كوب دقيق

كوب ماء مغلي

ملعقة كبيرة زيت

للحشو

راجع وصفة (لحم مفروم

بخلطة التشيلي المكسيكية)

ببواب رئيسي قسم اللحوم

كوب صلصة مارينارا (راجع باب رئيسي)

كوب جبن شيدر مبشور

• يمكن حفظ رقائق التورتيا بوضع ورق زبدة بين الطبقات ولصقها بإحكام وحفظها بالفريزر. يُنضج أصابع لحم استخدامها.

• يمكن تقطيع رقائق التورتيا بعد طهيها إلى شرائح طويلة وتقليل في الزيت الساخن وتقديم مع سلطة أو تُرش بالسكر البودرة والصفحة المطبوعة كما في الصورة.

• يمكن استخدام الدقيق بصفة اتمر والمصنوع الاخر من الدقيق العادي.





بطاطس مع زيتون وبنديق

...ليست إضافة البندق والزيتون بغرض الزينة فقط أو التلوين، ولكن لمذاق أكثر تميزاً.

الطريقة

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
تُغسل البطاطس وتُجفف وتُقطع إلى مكعبات كبيرة .
يُوضع اناء به ماء على نار متوسطة وعندما يبدأ بالغيان تُوضع الطماطم لمدة عشر
سوان ثم تُرفع وتُبرد تحت ماء بارد وتُقشر.
تُقطع نصف كمية الطماطم إلى مكعبات صغيرة مع التخلص من البذر وتُعصر باقي
الكمية في الخلط.
تُخلط كل المكونات ونصف كمية البقدونس (ماعدا عصير الطماطم والبندق والزيتون)
مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات وتتجانس.
يُصب عصير الطماطم في صينية فرن ويُوضع عليها خليط البطاطس.
تُوضع الصينية في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
عند التقديم تُزين بالبندق المجروش والزيتون الأسود وبقية كمية البقدونس
المجروش.

المقادير

بطاطس كبيرة	5
طماطم حجم كبير	4
بصل كبير مُقطع شرائح	1
ملعقة صغيرة سكر	1
ملعقة صغيرة زعتر جاف	1
فص ثوم مجروش ناعم	2
كوب زيتون أسود	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
ملح و فلفل	
ملعقة كبيرة بقدونس مجروش	4
كوب بندق مجروش للترتين	10
كوب زيتون أسود	10

يُمكن إضافة أي نوع آخر من المكسرات الرفيع القيمة الغذائية كما يُمكن إضافة أي نوع من التوابل الجفوي كالثوم أو اللحم مع مراعاة مواءمة الطهي.

i



تحتوي الحمرة من أكثر الأطباق المقدمة بالمطاعم، وطهيها بالفرن سيأخذ وقتاً أطول ولكن ستكون أقل في السعرات عن تلك المقلية بالزيت.



الطريقة

تُغسل البطاطس وتُقشر وتُقطع إلى أصابع بسمك حوالي 1 1/2 سنتيمتر.
تُنقع البطاطس في ماء مملح لمدة 10 دقائق ثم تُرفع وتُجفف جيداً.
يُخلط الزيت مع البقدونس في وعاء عميق، ويضاف الزعتر والبابريكا والثوم ويُتبيل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب جيداً.
توضع أصابع البطاطس في الخليط السابق وتُغطى وتترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل.
يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
توزع أصابع البطاطس في صاج فرن مع مراعاة عدم التصاقها أو وضعها فوق بعض.
توضع في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تنضج وتحمّر.
تُقدم ساخنة مع صلصة الكاتشب (راجع وصفة "دجاج باربيكيو" بباب "رئيسي") وخليط من صلصة المايونيز ومعجون المسترد (الخردل).

المقادير

كيلو بطاطس حجم كبير
ملعقة كبيرة زيت زيتون
ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
ملعقة كبيرة زعتر مطحون
ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)
ملعقة كبيرة ثوم مطحون
ملح وفلفل



للحصول على بطاطس محمرة مقرمشة، تُقطع إلى أصابع وتترك في ماء مع قليل من الخل لمدة عشر دقائق، وتجفف وتُقلى في الزيت الساخن لمدة خمس دقائق ثم تُرفع وتترك لتبرد وتجفف في الفريزر، تحمر في زيت ساخن حرارته 170 درجة حتى تُسبح ذهبية اللون.
يمكن تنسيق البطاطس بنشرها بخليلط من ريش الريكون وثوم مفروم وصلصة الطماطم (مفحون) مع فلفل أحمر مفروم ناعم وإشراك مفروم (بقدونس، كليل الحبق) (إوزماري)، زعتر جاف، وطهيها بنشر الطريقة كما في الصورة.



بطاطس وسبانخ

...تعتبر البطاطس من النشويات المستخدمة كثيراً والمحبة، فماذا لو أضفنا إليها ما يزيد من قيمتها الغذائية؟



الطريقة

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم والزنجبيل مع تقليب الخليط لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
تُضاف البطاطس لخليط البصل وتُقلب لمدة 5 دقائق.
تُضاف قطع الطماطم واللفل الأخضر ويتبل الخليط بالملح واللفل.
يُضاف المرق لخليط البطاطس ويُترك حتى يبدأ في الغليان،
تُخفف الحرارة وتُضاف الكزبرة الخضراء والسبانخ لخليط البطاطس مع مراعاة أن تُضاف قبل التقديم مباشرة حتى لا تفقد لونها الأخضر.

المقادير

- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل مفروم
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
- 1 كيلو بطاطس صغيرة مسلوقة
- 1 كوب طماطم مقشرة مكعبات صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة فلفل أخضر مكعبات صغيرة
- ملح و فلفل
- 1 كوب مرق خضار (أو مرق الدجاج)
- 2 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء مفرومة
- 2 كوب سبانخ مقطعة

يُمكن استخدام فريزات أخرى مع هذا الطبق كالجزر والقرع (البصلين) والبطاطا الحلوة مع مراعاة تعطيها نفس الحجم.



من الأطباق المعروفة في بعض المناطق بالسعودية، ويمكن استخدام الخضروات مع الجبن عوضاً عن اللحم المفروم .

الطريقة

المقادير

تذاب الخميرة في نصف كوب من الماء الدافئ مع السكر وتترك 5 دقائق حتى تتفاعل.

يُخلط الدقيق مع باقي المكونات ماعدا الزيت وبقيّة كمية الماء في عجان كهربائي على سرعة بطيئة.

يُضاف خليط الخميرة وبقيّة كمية الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى يصبح عجينة متجانساً ثم يُكور ويُوضع في وعاء عميق ويُترك لمدة 35 دقيقة حتى يختمر.

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبياً.

يُضاف اللحم المفروم مع التقليب ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج ثم يُترك ليبرد مع التقليب من حين لآخر.

يُفرد العجين في صينية فرن مستطيلة مدهونة بقليل من الزيت ويُترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر.

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية .

يُوضع اللحم المفروم في وعاء ثم يُضاف الكرات والطحينة والخل مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات ويُتبّل بالملح والفلفل.

يُضاف خليط اللحم فوق العجين بحيث يغطيه تماماً، ثم يُضاف البيض المخفوق ويُرش بالسمسم.

يُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُترك ليبرد قبل التقطيع.

يقدم دافئ مع صلصة الطحينة (راجع الوصفة "جمبري زوييان" مع صلصة الطحينة" بباب "يادية").

ملعقة صغيرة خميرة
كوب ماء دافئ
ملعقة صغيرة سكر
كوب دقيق
ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة حبه البركة (الحبة السوداء)
ملعقة صغيرة ينسون صحیح
ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملعقة صغيرة شمر صحیح
كوب زيت زيتون

للتحلية

ملعقة كبيرة زيت زيتون
بصل مفروم ناعم
كيلو لحم (بقرى أو ضأن) مفروم
ملح وفلفل
كوب كرات (أو بصل أخضر) قطعاً صغيرة
ملعقة كبيرة طحينة
ملعقة كبيرة خل أحمر
بيض مخفوق
ملعقة كبيرة سمسم

يمكن اتباع الطريقة لعمل العجين فقط وتهيئها بدون إضافة اللحم والبيض وتستخدم كبير.
في حالة التصاق العجين باليد بعد العجن يمكن إضافة قليل من الدقيق.



كانيلوني

... "الكانيوني" أو "مانيكاني" عبارة عن أصابع محففة مجوفة من عجينة المكرونة، يمكن صنعها بالمنزل، وفي هذه الحالة تُستخدم بدون سلق.

المقادير / للتكانيوني

كوب دقيق	1 1/4
بيض	2
ملعقة كبيرة ماء	1 1/2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	1
ذرة ملح	
للحشو	
بيض	
كوب جبن ريكوتا أو جبن قريش بدون ملح	1
ملعقة كبيرة زعتر طازج مضروم	1
ملعقة كبيرة ريحان طازج مضروم	1
ملح وفلفل	
كوب صلصة مارينارا (راجع باب "رومي")	1
كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور	1 1/2



الطريقة / للتكانيوني

توضع جميع المحتويات في عجائن كهربائي وتُخفق جيداً للحصول على عجينة متماسكة أما في حالة صنعها يدوياً فيوضع الدقيق على سطح أملس وتقوم بعمل حفرة في وسطه ثم يُخفق البيض ويضاف إليه الماء والزيت ويُصب بداخل الحفرة. يتم مزج قليل من الدقيق بالسائل الموجود باستعمال الشوكة وتكرر الحركة دائرياً حتى يتم خلط كل الدقيق بالسائل ويتكون عجينة المكرونة. في كلتا الحالتين عند عمل العجينة بالمكينية أو يدوياً فيجب فرد العجينة عدة مرات ليصبح رقيقاً جداً قبل تشكيله، وإذا أردنا استخدام النشابة فيجب الضغط عليها ليصبح رقيقاً جداً وأقل من ربع سنتيمتر في السمك وتقسّم إلى مستطيلات بعرض 7 سنتيمترات.

للحشو

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية. يُخفق البيض في وعاء عميق ويُضاف جبن الريكوتا والزعتر والريحان ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب حتى تتجانس المكونات. يُوضع الحشوة في كيس حلواني لسهولة التحكم فيه (يمكن استخدام كيس بلاستيك ثم يُوضع الحشو ويُقصف طرفه بالمقص)، ويُوضع كمية منه على أحد أطراف شرائح الكانيوني وتُلف عليها مثل الأسطوانة. تُرص وحدات الكانيوني في صينية فرن مدهونة بقليل من الزيت على أن تكون الأطراف ملاصقة للصينية ومراعاة عدم وضع طبقات بعضها فوق بعض. تُوضع صلصة المارينارا على الكانيوني بحيث تغطيه وتُرش بالجبن الرومي (البارمازان) المبشور. يُوضع في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج ويُقدم.

ملاحظة: إذا صرفت إلى ماء سلق المكرونة لأن هذا سيعطيها غشاء خارجياً يمنع من تسبب المكرونة باللتصاق المتضاعف سواء صلصة أو توابل. يمكن استخدام الطماطم المسلوقة في الحشو لتوفير القيمة الغذائية. يمكن استخدام الحشوات الأخرى من المكرونة مثل مكرونة التوالع كما في الصورة.



يُخبز الحمص الفول إلى حد كبير من حيث غناه بالبروتين، ويمكن استخدامه مهروساً كسلطة أو مطهواً بالصلصة أو بالمعجنات عند طحنه كدقيق.

الطريقة / الحمص

يُوضع الحمص المسلوق في الخلاط الكهربائي ويُهرس تماماً مع إضافة قليل من الماء ليصبح ناعماً.
يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب حتى يذبل ثم يُترك جانباً ليبرد.
يُخفق صفار البيض، ويُضاف الدقيق والحمص المهروس ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل وياهي التوابل مع السكر.
يُضاف خليط البصل لخليط الحمص ويُقلب جيداً.
يُخفق بياض البيض بواسطة مضرب كهربائي حتى يُصبح صلباً.
يُضاف بياض البيض تدريجياً لخليط الحمص مع التقليب بخفة حتى يُصبح عجينا متوسط القوام، لا سائلاً ولا غليظاً.
يُشكل الخليط بواسطة ملعقة على شكل أصابع (أو كور)، ثم تحمر في الزيت الغزير الساخن حتى تحمر من جميع الجوانب.
تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

صلصة الفلفل

يُوضع الفلفل على النار مباشرة حتى تشوى القشرة الخارجية، ثم يُوضع في كيس من البلاستيك ويُحكّم إغلاقه ويُترك لبضع دقائق، ثم يُقشر ويُقطع إلى نصفين مع التخلص من البذر والقشر.
يُوضع الفلفل مع الزيت والخل في الخلاط الكهربائي ويُخفق على سرعة متوسطة.
يُتبّل الخليط بالملح والفلفل وتُضاف الكريمة ويُخفق مرة أخرى.
تُوضع الصلصة في طبق التقديم وتُرس فوقها قطع سوفليه الحمص وتزين بأوراق البقدونس.

المقادير / للحمص

- كوب حمص مسلوق
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل متوسط مفروم ناعم
- فص ثوم مفروم ناعم
- بيض (مفصول)
- ملعقة كبيرة دقيق
- ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو مطحون (بإبريق)
- ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- ملعقة صغيرة سكر
- زيت للقلي
- صلصة الفلفل
- فلفل أحمر
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة خل أبيض
- ملح وفلفل
- ملعقة كبيرة كريمة لباني
- أوراق بقدونس للتزيين



...من الأكلات السامية الشهيرة، ويمكن تقديمها مع رقائق الخبز.

الطريقة

يُخلط الدقيق والماء ويُعجن جيداً لمدة 15 دقيقة باليد أو 10 دقائق بواسطة العجان الكهربائي حتى يصبح عجينة أملس ناعم.

يُضرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق حتى يُصبح رقيقاً، ويُقطع إلى شرائط سُمكها نصف سنتيمتر ثم إلى مربعات أو شبه معين بطول 2 سنتيمتر.

تُحمر نصف كمية قطع العجين في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

يُقلى البصل في نفس الزيت، ويُقلب حتى يُحمر ويُرفع على منشفة ورقية.

يُغسل العدس ويُصفى ويُسلق بالماء في إناء على نار متوسطة، ويُتبّل بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان مع التخلص من الرغيم (الزبد) كلما ظهر.

تُخفف الحرارة، ويُضاف دبس الرمان ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى يُنضج (على أن تُضاف الكمية المتبقية من قطع العجين إلى العدس بعد نصف الوقت).

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الثوم مع التقليب حتى يحمر ثم تُضاف الكزبرة ويُقلب خليط الكزبرة لمدة دقيقتين ويُرفع بعيداً عن الحرارة.

عند التقديم يُزين حراق أصبغة بالخبز والبصل المحمر ويرش بخليط الكزبرة.

المقادير

- | | |
|------------------------|----|
| كوب دقيق | 1 |
| كوب ماء | 1 |
| زيت للتحمير | |
| بصل كبير مقطّع شرائح | 1 |
| كوب عدس بجبة (بني) | 1 |
| كوب ماء | 1 |
| ملعقة كبيرة دبس رمان | 2 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| فص ثوم مفروم ناعم | 4 |
| كوب كزبرة خضراء مفرومة | 70 |
| ملح وفلفل | |

• يراعى إضافة العجين لسائل الماء
العجان لتلك من طهيها ويوجد كمية
سائل كافية.

i





حمص ببهارات المصلا

من الأطباق المشهورة بالهند ويسمى (تسولي)، وتستخدم تنبيلة "الجرام مصلا" المشهورة بالمطبخ الهندي والتي تختلف من منطقة لأخرى.

الطريقة

1. تسخن مقلاة على نار هادئة وتحمص التوابل فيها ماعدا جوزة الطيب .
2. تطحن التوابل في المطحنة وتضاف جوزة الطيب وتحفظ التوابل جانباً.
3. يطحن البصل والثوم والزنجبيل في خلاط كهربائي مع 2 ملعقة كبيرة من الماء حتى يصبح كالمعجون.
4. يسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف معجون البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
5. تخفف الصلصة مع التبقّي من الماء، وتضاف لمعجون البصل ويتبل بالملح والفلل وتضاف البهارات ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى.
6. يُسقى الحمص من السائل ويشطف جيداً بالماء الدافئ (إذا كان معلباً).
7. يُضاف الحمص إلى خليط الطماطم ويُقلب ويُترك حتى يبدأ بالغليان، ثم تخفف الحرارة ويُغلى ويُترك لمدة 30 دقيقة (يمكن إضافة قليل من الماء إذا لزم الأمر).
8. عند التقديم يُزين بالكزبرة الخضراء.

المقادير / للجرام مصلا

1. ملعقة صغيرة حبهان حب
2. ملعقة صغيرة كمون صحيح
3. ملعقة صغيرة كزبرة صحيح
4. ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
5. ملعقة صغيرة قرنفل صحيح
6. عود قرفة
7. ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)

المقادير / للحمص

1. بصل متوسط
2. فص ثوم
3. ملعقة كبيرة زنجبيل مضروم
4. ملعقة كبيرة سمن (Ghee)
5. كوب ماء
6. ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
7. ملح و فلل
8. ملعقة صغيرة بهارات الجرام مصلا
9. كوب حمص مسلوق (أو معلباً)
10. أوراق كزبرة خضراء للتزيين



هو أفضل الطرق وأسهلها للحصول على أجود حبات للتوابل الصحيحة هو تسخينها قليلاً قبل الاستعمال، أما عن طهي حرارة مباشرة فوق النار أو بالفرن، وإضافتها إلى زيت ساخن، ثم نغمس، ويكون هذا أفضل بكثير من استخدام المطحون مسبقاً.

التوابل الصحيحة يمكن حفظها لمدة تقارب أربع مرات عن حفظ المطحون منها.



رئيبيسي





- 210 قالب سردين مع مكرونة
212 سمك مشوي
213 بايللا
214 مسقعة بحريات
216 جمبيري على الطريقة الصيفية
217 سمك مع صلصة الصيادية
218 سمك مقلي
220 سمك ويطاطس بالفرن
221 مقفولة السمك
222 حيار (سبيط) محشي
224 كفتة سمك مع خضار
225 ورقة السمك بالفرن
226 سلطان ابراهيم مع صلصة الفلفل
227 سمك مع صلصة جوز الهند
228 طاجن سمك
230 سالون مقفوف باليطاطس
231 كاسارول تونة ومكرونة
232 فطيرة السالون
234 آستاكوزا ثيرمدور
236 سمكة حارة
237 جمبيري (روبيان) مع بامية
238 سمك مع كوسة وليمون
239 لوز وجمبيري (روبيان) عموش

- 178 دجاج "برازي" مع صلصة البصل
180 ديك رومي (حيش) بتوابل الكيسة
182 اخضاد دجاج بالبايف باستري
184 بط محشو سحق
186 دجاج ملفوف مع خضروات
187 أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب
188 صدر ديك رومي (حيش) محشو
189 مسخن الدجاج
190 بسطيلة الحمام
192 دجاج مع أرز بالزبادي
193 شاوريما الدجاج
194 طاجن دجاج مع الفاصوليا
195 دجاج مع كرات الخبز و الحين
196 طاجن دجاج مع عش الغراب
198 حمام محشو بالارز
199 صدور دجاج بالبروكلي
200 دجاج مشوي
201 قالب الدجاج بالارز
202 دجاج محشو ورق عنب
204 بط مع سحق وريش ضان
205 نعام ملفوف محشو
206 دجاج روستو مع التوم
208 سمان بصلصة حلوة
209 صدور سمان بالصلصة

- 134 عرق بقرى بحشو اللحم
135 لحم روستو
136 ريش ضان بحشو المشمش
138 ريش بقرى مع قوالب الخضار
140 لحم بقرى مع خبز التولز
142 الاوزي
143 ريش ضان بخلطة الزبادي
144 فطيرة اللحم بالخضار
146 لحم يتلو مع البسطرمة
147 لحم مفروم محشو جين
148 كرات البادنجان بالكفتة
150 لحم مفروم بخلطة التشيلي
151 كفتة بالبطاطس والطحينة
152 الشريد
154 الكيسة
155 دولما بالبرغل
156 المنسف
158 موزات ضان بالبرغل
160 برياني بلحم الضان
162 فتة بصلصة الطماطم
164 مشاوي مشككة
165 لحم مع سباح
166 خروف باليهارات مع أرز
168 ريش ضان بالبطاطس
169 رقبة خروف محشية
170 فخذ ضان بالقرية
172 فخذ ضان بالاعتاب
173 طاجن الموزات مع السفرجل
174 الصلصات

عرق بقرّي بحشو اللحم المفروم

...عند طهي أي نوع من اللحم في الفرن يُفضل وضع خضروات بنفس الإثناء أثناء الطهي، وتقدم كطبق جانبي أو كصلصة بعد هرسها مع قليل من السائل.



الطريقة

- 1 يُبرد عرق اللحم عن طريق شقه طولياً بعطرف سكين حادة بسُمك نصف سنتيمتر حتى تصبح قطعة كبيرة مفرودة.
- 2 يُتبّل العرق بالملح والخلطل ونصف كمية التوابل.
- 3 يُخلط اللحم المفروم مع البصل في وعاء، ويُتبّل بباقي التوابل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات.
- 4 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 5 يُبرد اللحم المفروم يكامل العرق ماعدا الأطراف، وتُرص وحدات البيض المسلوق على هيئة صف طولي، ثم يُلف اللحم حول البيض.
- 6 يُربط العرق بخيط سميك يتحمل الحرارة بحيث تحافظ على شكله الأسطواني.
- 7 يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يُحمر اللحم لمدة دقيقتين لكل جهة.
- 8 يُوضع اللحم في صينية فرن، ويُضاف المرق والبصل والطماطم ويُتبّل بالملح والخلطل.
- 9 تُوضع الصينية في الفرن لمدة ساعة ونصف أو حتى تمام النضج مع تغطيتها بورق ألومنيوم نصف المدة.
- 10 يُرفع اللحم بعد النضج ويُترك جانبا ليبرد، ويُزال الخيط.
- 11 يُضاف الزعتر ونصف كمية البقدونس على خليط البصل والطماطم مع التقليب.
- 12 يُقطع اللحم حلقات سميكة ويُقدم مع البطاطس المحمرة والخضار ويُزين ببقيّة البقدونس المفروم.

المقادير

- 1 عرق لحم بقرّي (1 1/2 كيلو)
- 2 ملح وخلطل
- 3 ملعقة صغيرة توابل مصحونة*
- 4 كيلو لحم مفروم
- 5 بصل كبير مفروم ناعم
- 6 بيض مسلوق مقشر
- 7 ملعقة كبيرة زيت
- 8 بصل متوسط مقطع أربع
- 9 طماطم مقطعة أربع
- 10 كوب مرق دجاج (أو ماء)
- 11 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 12 ملعقة صغيرة زعتر جاف

* التوابل المطحونة عن الطريقة القديمة
حيهان (عسل) - جوزة الطيب
- يمكن إضافة خسرات مستوف
وخسرات اللحم لرفع القيمة الغذائية.



لحم روستو

يسمى أيضاً بـ "الروزبف"، وذلك لأن اللون الداخلي للحم يكون وردياً بعد نضجه، أو أحياناً "روست بيض" نسبة لطهيه في الفرن "روستو".

المقادير

- عرق لحم (حوالي 1/2 كيلو)
- ملعقة كبيرة خردل معجون
- ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- ملعقة كبيرة اكليل الجبل (روزماري) مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- كوب ماء
- بصل متوسط مقطع قطعاً كبيرة
- عرق كرفس مقطع كبيرة
- كرات مقطع قطعاً كبيرة
- جزر كبير مقطع حلقات كبيرة
- فص ثوم

الطريقة

- تربط قطعة اللحم بخيط سميك يتحمل الحرارة (خيط لحم) على هيئة شبكة حول اللحم.
- يسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يخلط الخردل مع الزعتر واكليل الجبل والبقدونس والزيت ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويقرب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- يغطى اللحم بالخليط مع الدسك الخفيف.
- يصب الماء في صينية فرن ويضاف البصل والكرفس والكرات والجزر والثوم بحيث يغطي قاع الصينية.
- يوضع اللحم فوق الخضروات.
- توضع الصينية في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج (حسب حجم اللحم).
- يرفع اللحم من الصينية ويترك جانباً ليبرد قبل تقطيعه الى شرائح رقيقة مع التخلص من الخيط.
- يقدم إما ساخناً أو يارداً مع الخضروات المشوية وصلصة الخردل (مسترد) مع العسل (راجع الوصفة بباب "بداية").

لا تعطى اللحم كمية الثوم يتم جعل ثوم بوسطه عرق سكون صغيرة رقيقة في أماكن متفرقة من اللحم وتغرس بها فصون الثوم الصحيح، ويمكن استبدال قطعة أخرى من اللحم بشر الكرفس أو البصل أن تكون من المقادير أيضاً.





تعتبر الريش من القطع المفضلة لدى الأغلبية، وتجعلها أطيب يمكن أن تُحشى بحشوات متنوعة.

المقادير / للحشو

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل كبير مفروم
- 3 فص ثوم مفروم
- 4 كوب صنوبر محمص
- 5 كوب مشمش جاف مقطع صغيراً
- 6 كوب زبيب منقوع في ماء دافئ
- 7 بيض مخفوق
- 8 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- 9 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 10 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 11 ملعقة صغيرة بشر ليمون
- 12 ملح وفلفل

لطبخ الريش

- 1 ظهر ضأن كامل
- 2 كوب ماء
- 3 جزر مقطع قطعاً كبيرة
- 4 بصل مقطع قطعاً كبيرة
- 5 عود كرفس مقطع قطعاً كبيرة
- 6 ورق غار (لاورا)

لكسترد الثوم

- 1 بيض
- 2 صفار بيض
- 3 ملعقة كبيرة معجون ثوم
- 4 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 5 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 6 كوب كريمة لباني

للصلصة

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 فص ثوم مقطع حلقات سميكة
- 3 ملعقة كبيرة صنوبر
- 4 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 5 كوب عصير برتقال
- 6 ملعقة صغيرة زعفران
- 7 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

الطريقة / التحشو

- 1 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لون الخليط مائلاً للذهبي ثم يُترك الخليط ليبرد قليلاً.
- 2 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 3 يُوضع الخليط في وعاء عميق ثم تُضاف باقي مكونات الحشو ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- 4 يتم عمل ثقب في ظهر الضأن بواسطة طرف سكين حادة ويتم توسيع ذلك الثقب لعمل تجويف طولي باستخدام ملعقة خشبية أو مسن سكين حتى نحصل على تجويف بحجم مناسب لوضع الحشو (كما هو مبين بالصورة).
- 5 يحشى الظهر بخليط الحشو مع الضغط من الجانبين بحيث تملؤها بالكامل، ويُتبّل الظهر بالملح والفلفل.
- 6 يُصب الماء في صينية فرن، وتُضاف الخضروات وورق الغار وتُتبّل بالملح والفلفل ثم يُوضع ظهر الضأن.
- 7 تُوضع الصينية بالفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.

لكسترد الثوم

- 1 تُخفق جميع المكونات بواسطة مضرب كهربائي حتى تتجانس تماماً.
- 2 يُصب الكسترد في قوالب مدهونة بقليل من الزيت.
- 3 تُرص القوالب في صينية بها ماء (حمام مائي).
- 4 تُوضع في الفرن الساخن لمدة 15 دقيقة أو حتى تتماسك وتنضج.

للصلصة

- 1 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف الثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون ثم يُضاف الصنوبر ويُحمر لمدة دقيقة.
- 2 تُضاف مكعبات الطماطم وعصير البرتقال والزعفران مع التقليب، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تتركز الصلصة.
- 3 يُقلب كسترد الثوم في طبق التقديم، وتُقطع الريش (بعد أن تبرد قليلاً)، ويُزين الطبق بالصلصة ويُقدّم.

● معجون الثوم هو عبارة عن ثوم مشوي بالفرن بالصلصة كاملة وتُشوى في الفرن لمدة 25 دقيقة.

- لشوي الثوم نضع رأس الثوم كاملة بورق المونوم و تُشوى في الفرن لمدة 25 دقيقة.
- يمكن استخدام فحم الحشوة لحشو الدجاج أو أي نوع من اللحم، كما يمكن ملئ الحشو بنفس فكرة ملئ كسترد الثوم ويُقدم كطبق جانبي.
- يمكن وضع قليل من الدقيق على الصلصة حتى تترسب.

ريش بقريّ مع قوالب الخضار

...قوالب الخضار جاءت فكرتها لتحبیب الأشخاص - وخاصة الأطفال - الذين لا يرغبون في تناول الخضروات على شكلها.

الطريقة / المبرس التقني

- 1. يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2. تریط الريش بخیط سميك يتحمل الحرارة (خیط اللحم) بإحكام.
- 3. یخلط اكلیل الجبل والزعتر وجوزة الطيب ويتبل الخیط بالملح والظفل.
- 4. توزع خلطة الأعشاب على الريش مع الدك الخفيف، ويثبت 5 قصوص من الثوم على الريش عن طريق وضعها خلف الخیط موزعة على أماكن متفرقة من الريش.
- 5. یوضع الماء في سينية فرن، ويضاف البصل وبقية الثوم ويتبل بالملح والظفل.
- 6. توزع شبكة معدنية بقواعد بحيث تكون مرتفعة ويقاس أصغر قليلاً من الصينية فوق خیط البصل والثوم، ثم توزع الريش فوق الشبكة.
- 7. توزع الصينية في الفرن وتترك لمدة ساعتين أو حتى تمام النضج حسب حجم الريش.
- 8. تترك الريش لتبرد قليلاً قبل إزالة الخیط.

المقادير / لريش البقري

- 5 ريش بقري قطعة واحدة (حوالي 3 كيلو)
- 2 ملعقة كبيرة اكلیل الجبل (روزماري) مفروم
- 2 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- 1.5 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1 ملح وظفل
- 10 فص ثوم
- 3 كوب بصل حجم صغير
- 1 كوب ماء



المقادير / لقوالب الحشويات

- بياض بيض
- قطع من القرنييط المسلوق
- قطع من البروكلي المسلوق
- جزر متوسط مقشر ومسلوق
- كوب كريمه لباني
- ملح ولفل
- زيت للدهن

الطريقة / لقوالب الحشويات

- يُخفق بياض بيضة واحدة في (مُحضر الطعام المزود بسكين حادة) حتى يتضاعف حجمه، ثم يُضاف القرنييط المسلوق ونصف كوب من الكريمة مع الاستمرار في الخفق ويَتبل الخليط بالملح واللفل.
- يكرر السابق مع البروكلي والجزر وبذلك نحصل على ثلاثة ألوان وثلاث تكهات.
- تدهن قوالب قرن دائرية صغيرة قطرها حوالي 7 سنتيمترات بالزيت ثم يُصب الخليط إلى ثلثي القالب.
- يُمكن عمل طبقات مُلوّنة عن طريق وضع طبقة من القرنييط ثم البروكلي وأخيراً الجزر أو الاكتفاء بنوع واحد.
- توضع القوالب في صينية قرن لها كمية من الماء (حمام ماء)، وتوضع في الفرن لمدة 1.5 دقيقة أو حتى تنضج وتصبح متماسكة.
- تترك القوالب لتبرد قليلاً ثم تُقلب في طبق التقديم، وتقدم مع الريش والبصل المطهو وتزين باكليل الجبل الطازج.

يختلف هذا طبق اللحم باختلاف
المنطقة
في حالة عدم توفر الشبتة الباردة
يمكن وضع الريش فوق الحشوات
مباشرة.

i





ملاحظة من هذا الطبق هو تقديم الخبز مع اللحم بالصلصة في طبق واحد، ويمكن تغيير اللحم بالطيور أو البحريرات.

الطريقة / لصلة الطماطم

توضع الطماطم والجزر والكرف والبصل مع المرق في إناء على نار متوسطة وتترك حتى الغليان.

تُخفف الحرارة، وتُضاف الأعشاب ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل وتترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُرفع جانباً لتبرد.

تترك نصف كمية الصلصة للتزيين، ويُضرب النصف الآخر في الخلاط حتى يصبح سائلاً متماسكاً ثم يُضاف الزبادي ويُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب الجيد حتى تتداخل المكونات ويُترك جانباً.

لحم البقري

يُغسل اللحم جيداً ويُقطع إلى مكعبات كبيرة.

يُخلط الكمون مع النوم والملح، وتُتبّل قطع اللحم حتى تتخلل التتبيلة كل جزء منها.

يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف القرقة والحبهان والكمون وتقلب لمدة دقيقة حتى يتشرب السمن النكهة.

يُضاف البصل والزنجبيل ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح اللون مائلاً للذهبي.

تُضاف قطع اللحم وتُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى تحمر من جميع الجهات.

يُضفي المشمش، ويُضاف خليط اللحم كذلك المرق وصلصة الطماطم بازبادي.

يُتبّل الخليط بالشطة والملح والفلفل حتى تتجانس المكونات ويُترك حتى يبدأ في الغليان.

تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.

يُفرد عجين الخبز على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويُلف على هيئة أسطوانة رقيقة وطويلة.

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

يُجهز إناء أو صينية فرن لها حافة خارجية، وتدهن الحافة الخارجية بالزيت ويُثبت عليها العجين بشكل حلزوني مع الضغط عليها ويُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة ليختمر.

يُخفق بيض البيض مع الحليب، ويُدهن العجين ويُخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج.

عند التقديم يُوضع اللحم مع الصلصة في وعاء الخبز ويُزين بصلصة الطماطم.

المقادير / لصلة الطماطم

طماطم مقشرة قمع كبيرة

جزر مقطع حلقات

كوب كرفس مقطع قطعاً كبيرة

بصل متوسط مقطع قطعاً كبيرة

كوب مرق لحم أو دجاج

ملعقة أعشاب طازجة مفرومة*

ملح وفلفل

كوب زبادي

لحم البقري

كيلو لحم بقري

ملعقة صغيرة كمون مطحون

فص ثوم مفروم ناعم

ملعقة كبيرة سمن

عود قرقة

حبهان (هيل) صحيح

ملعقة صغيرة كمون صحيح

بصل متوسط مقطع شرائح

ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم

كوب مشمش جاف قطع صغيرة (مفتوح في الماء)

ملعقة صغيرة شطة ناعمة

كوب مرق لحم (أو دجاج)

عجين خبز الرولز (راجع باب "مجنات")

ملعقة كبيرة زيت زيتون

بياض بيض للدهن

ملعقة كبيرة حليب

* الأعشاب الطازجة المفرومة هي

(زعتر - بقادوس - اكليل الجبل

أروزماري).



... يُطلق على الخروف الصغير في بعض البلدان، ولكن هنا يُطلق على الطبق المصنوع من الجلاش والأرز واللحم.



الطريقة

يُوضع الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللحم والخضروات والتوابل الصحيحة حتى يبدأ في الغليان، ويُراعى التخلص من الريم (الزبد) كلما ظهر.
تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج اللحم ثم يُتبل بالملح واللفل.
يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الصنوبر واللوز مع التقليب حتى يصبح اللون ذهبياً، ثم يُرفع على منشفة ورقية.
تُرفع قطع اللحم من المرق وتُتبل بالقرنفة والقرنفل المطحون.
تُخلط البسلة في وعاء عميق مع الأرز والصنوبر واللوز وقطع اللحم، يُتبل الخليط بالملح واللفل ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُدهن قالب فرن دائري عميق بارتفاع 7 سنتيمترات وقطر 10 سنتيمترات بقليل من الزيت، وتُفرد ورقة من الجلاش بحيث تلامس الوعاء من الداخل وتندلى الأطراف الزائدة من الجلاش خارج الوعاء، وتُدهن بقليل من السمن ثم تُوضع ورقة أخرى وتُدهن بقليل من السمن.
يُمأ القالب بحشوة اللحم والأرز (مع الضغط الخفيف)، ثم تُغطى بالأطراف الخارجية من أوراق الجلاش بحيث تُغلق من أعلى وتُغطى الحشوة.
تُكرر العملية السابقة حتى تنتهي من كمية الحشو ومن أوراق الجلاش.
تُقلب قوالب الجلاش في سينية فرن مدهونة بقليل من السمن، ويتم رفع القالب جانباً.
تُوضع قوالب الجلاش في الفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
تُقدم ساخنة مع سلطة الزبادي وتُزين بالبقدونس المفروم.

المصادر

كيلو لحم بقري (مكعبات صغيرة)
كوب ماء
جزر مقشر ومقطع
عود كرفس مقطع
بصل متوسط مقطع قطعاً كبيرة
ورق غار (لورا)
جبهان (هيل) صحيح
عود قرنفة
مستكة
ملح ولفل
ملعقة كبيرة سمن
كوب صنوبر
كوب لوز مقشر
ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
ملعقة صغيرة قرنفة مطحونة
كوب بسلة (بازلاء) مسلوقة
كوب أرز أبيض مطهو
أوراق جلاش
سمن للدهن
سلطة زبادي للتقديم
(راجع الوصفة بباب "بداية")



ريش ضان بخلطة الزبادي

فكرة سلق الريش في الحليب قبل تحميرها تجعلها طرية بعض الشيء ويعطيها مذاقاً مميزاً.

الطريقة

يسخن الماء في إناء على نار متوسطة، ثم يضاف الجبهان والشمر والحليب ويُقلب الخليط ويُتبّل بالملح واللفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
تُضاف الريش ويُترك الخليط ليغلي لمدة 5 دقائق.
تُخفف الحرارة، ويُراعى التخلص من الريم (الرُيد) كلما ظهر على السطح، ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الريش.
تُرفع الريش من المرق وتوضع جانباً حتى تبرد تماماً.
يوضع الزبادي في وعاء عميق ويُضاف الثوم والشطة والزنجبيل والمصلا ويُقلب الخليط جيداً، ثم يضاف الدقيق مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات.
يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة.
توضع قطع الريش في خليط الزبادي والدقيق وتُقلب حتى تغطى تماماً.
تُرفع الريش من التتبيلة وتُحمر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق (لكل جهة) حتى تصبح ذهبية اللون.
تُرفع قطع الريش على منشفة ورقية أو شبكة معدنية للتخلص من الزيت الزائد وتُقدم مع مخلل الطماطم.

المقادير

كوب ماء
جبهان (هيل) صحيح
ملعقة صغيرة شمر حبا
كوب حليب
كيلو ريش ضان
ملح ولفل
كوب زبادي
فص ثوم مفروم
ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)
ملعقة صغيرة زنجبيل ملازج مفروم
ملعقة كبيرة بهارات مصلا مطحونة*
كوب دقيق
زيت للتحمير

* المصلا المطحونة هي (لفل الحمر، خار، الفلفل، الفلفل الحار، الكزبرة، البصل، المخلل، البصل، الجبهان، حبهان) يمكن وضع الريش بعد السلق في كيس بلاستيك، وحفظه في الفريزر لاستخدامها في وقت لاحق.





وصفة من المطبخ الإنجليزي قمت بعملها مع صديقي "مايك برود" في البرنامج.

المقادير / للفطيرة

- كوب دقيق
- ملعقة صغيرة ملح
- كوب زبد بارد قطع صغيرة
- كوب ماء بارد
- بيض للدهن

للمستيك

- قطع لحم بقري *
- ملح وفلفل
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل مفروم ناعم
- ملعقة كبيرة صلصة دقيق
- ملعقة كبيرة صلصة صويا
- ملعقة كبيرة أعشاب مفرومة **
- كوب مرق دجاج أو لحم (أو ماء)
- كيلو بصل حجم صغير
- قص نوم مفروم
- بصل أخضر مقطع حلقات
- جزر مقشر مقطع حلقات
- كوب كرات حلقات (الجزء الأبيض)

الطريقة / للفطيرة

- يُوضع الدقيق والملح في عجان كهربائي على سرعة متوسطة ثم تُضاف قطع الزبد مع العجن حتى تتداخل مع الدقيق.
- يُضاف الماء البارد تدريجياً حتى نحصل على عجينة أملس.
- يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالتلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرد.

المستيك

- تُتبّل قطع اللحم من الجهتين بالملح والفلفل.
- يُسخن 4 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم تُضاف شرائح اللحم وتحمّر من الجهتين.
- يُضاف البصل مع التقليب لمدة دقيقتين أو حتى يصبح ذهبي اللون، ثم يُضاف الدقيق ويُقلب جيداً حتى لا يكون هناك أثر للدقيق، وتُضاف صلصة الصويا والأعشاب الطازجة.
- يُضاف المرق ويُقلب الخليط ويُترك لمدة 5 دقائق ثم يرفع خليط اللحم جانباً ويُترك ليبرد.
- تُسخن باقي كمية الزيت في إناء آخر على نار متوسطة ثم يُضاف البصل الصغير مع التقليب حتى يصبح ذهبي اللون، يُضاف الثوم والبصل الأخضر والجزر والكراث ويُتبّل بالملح والفلفل، وتُقلب لمدة 10 دقائق وتُرفع.
- يُوضع خليط اللحم في قالب فرن ويُوضع فوقه الخضار.

لعمل فطيرة المستيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بنفس شكل القالب على أن يكون أكبر منه قليلاً.
- يُوضع العجين على القالب بحيث يغطيه بالكامل مع التخلص من الزائد على الحواف وعمل بعض الثقوب بواسطة شوكة في أماكن متفرقة من العجين.
- يُخفق البيض جيداً ويُدهن سطح العجين.
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج العجين ويصبح لونه ذهبياً.

* يفضل استخدام قطع اللحم من الظهر وأن تكون بالعظم ويصلح حوالي 2 سنتيمتر.

** الأعشاب المفرومة من: ريحان، كليل الجبل، روماني، بصل أخضر.

= يمكن استخدام عجين البلف باستري الجاهز عوضاً عن عجينة الفطيرة.

= يمكن استخدام البصل الأحمر، وتقطع قطعاً كبيرة عوضاً عن البصل الصغير.



لحم بتلو مع البسطرمة

...كثيراً ما يتواجد لدينا مخلل "كببس" بالمنزل، فلماذا لا نستخدمه في الطهي عوضاً عن تقديمه بجانب الوجبات!



الطريقة

1. توضع الشرائح بين طبقتين من البلاستيك وترقق بالطرق عليها من الجهتين.
2. يُسخن 2 ملعقة كبيرة من الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل مع التقليب حتى يصبح ذهبي اللون ثم يرفع جانباً ليبرد.
3. تُفرد شريحة اللحم وتُفرد فوقها شريحة بسطرمة وتوضع كمية قليلة من البصل الأحمر والخرشوف المقطع على أحد طرفي اللحم وتلف. ولإحكام لها تُقفل باستخدام خلة (عود أسنان) في نهاية قطعة اللحم مع الاحتفاظ بالمقبض من البصل والخرشوف جانباً.
4. يُوضع الدقيق في وعاء، وتُدحرج فيه لفائف اللحم حتى يغطيها بالكامل (مراعاة التخلص من الدقيق الزائد).
5. تُسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمّر لفائف اللحم من كل الجهات حتى يتغير اللون.
6. يُحمر البصل في نفس المقلاة ويُقلب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لونه مائلاً للذهبي ثم يُضاف البصل الزائد من الحشو.
7. يُضاف المرق وعش الغراب والبصل المخلل وباقي الخرشوف، ويُتبّل الخليط بالملح واللفل ويُقلب حتى تتداخل المكونات.
8. يُترك الخليط على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفض الحرارة إلى هادئة ويُغطى ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم مع التقليب من حين لآخر.
9. عند التقديم يُراعى نزع الخلة وتزيين بالقشطة والبقدونس المبرور.

المقادير

- | | |
|---|--------------------------------|
| 4 | شرايح لحم (ستيك) |
| 6 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | بصل متوسط مقطع حلقات |
| 3 | شرايح بسطرمة (لحم مجفف) (مقدد) |
| 5 | خرشوف (أرض شوكي) مُغلب مقطع |
| 1 | كوب دقيق |
| 1 | بصل متوسط مبرور ناعم |
| 2 | كوب مرق لحم |
| 1 | كوب عش غراب (فطر) شرايح |
| 1 | كوب بصل صغير مخلل |
| | ملح ولفل |
| | قشطة وبقدونس مبرور للتزيين |

• عند استخدام الخرشوف والبصل المغرب يتم التخلص من الماء، وبإزالة عندهم السوائل للاحتفاظ بالقلية مع مراعاة كمية الملح المضافة.
• يمكن استخدام هودلديلا اللحم أو الدجاج عوضاً عن البسطرمة.



لحم مفروم محشو جبن

الصلصة هنا مختلفة، فهي ياردة، وهذا المزج بين الساخن المتمثل في اللحم المحشو والبارد المتمثل في الصلصة هو ما يجعل المذاق مختلفاً.

الطريقة / لحم المفروم

يُقطع التوست مكعبات متوسطة ويُغلى بالماء، ويُترك حتى تتشرب القطع الماء.
يُقطع جبن الحلوم إلى مستطيلات متساوية الحجم، ويُنقع في الماء للتخلص من الملح الزائد.

تُصفى قطع الخبز جيداً وتوضع في وعاء عميق وتُتبّل بالملح واللفل.
تُضاف باقي المكونات ماعدا الجبن ويُقلب الخليط جيداً حتى يُصبح عجينةً ليناً يسهل تشكيله.
يُشكل خليط اللحم كرات، وتُحشى بقطع الجبن وتُقل مع الضغط الخفيف حتى تُصبح مثل الهمبورجر.

تُحمّر قطع اللحم المحشو في الزيت الغزير الساخن وتُقلب حتى تحمر من الجهتين وتُنضج تماماً.

تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

للصلصة الباردة

تُخلط مكونات الصلصة في وعاء عميق، وتُتبّل بالملح واللفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.

تُوضع الصلصة في طبق التقديم وتُرص كفتة اللحم وتُزين بالبصل الأخضر.

المقادير / لحم المفروم

- شراخ خبز توست
- كيلو جبن حلوم
- كوب ماء دافئ
- ملح ولفل
- ملعقة كبيرة نعناع طازج مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- بصل مفروم ناعم
- كيلو لحم مفروم ناعم
- بيض
- ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
- فص ثوم مفروم ناعم
- زيت للقلي

للصلصة الباردة

- كوب خيار مفروم
- كوب فلفل أخضر مفروم
- كوب بصل أخضر مفروم
- كوب عصير طماطم مُصفى
- ملعقة سفيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- ملعقة كبيرة خل
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل أخضر مفروم للتزيين

يمكن دهن كفتة اللحم بقليل من الزيت ولطبخ في الفرن عوضاً عن التحمير في الزيت لتقليل السعرات الحرارية.

i





كرات الباذنجان بالكفتة

خليط الباذنجان والحشو من اللحم وصلصة الشمر والطماطم يُعطي مذاقاً سمياً.

المقادير / كرات الباذنجان

كيلو لحم مفروم "بقري"

بصل كبير مفروم ناعم

ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

ملعقة صغيرة بهارات مطحونة*

ملح وفلفل

باذنجان رومي كبير

بيض

كوب زبيب (منقوع في ماء دافئ)

كوب صنوبر محمص

ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

كوب جبن رومي (بارمازن) مبشور

كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)

زيت للتحمير

لصلصة الشمر

طماطم مقشرة (قطع كبيرة)

بصل كبير مقطع قطع متوسطة

جزر مسلوقة مقطع حلقات

كوب كرفس مقطع قطع كبيرة

ملعقة كبيرة زيت زيتون

كوب شمر طازج مقطع شرائح

ملح وفلفل

ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

* التوابل المطحونة هي (قرقة، قرنفل

- جنجال (هيل) - جوزة الطيب).

يمكن تقديم الكرات بصلصة

الشمر مع الازر أو المكرونة، كما

يمكن استخدامها بدون الباذنجان

وتقديمها مع انواع مختلفة من

الصلصات.

الطريقة / كرات الباذنجان

يُوضع اللحم المفروم والبصل ونصف كمية البقدونس والبهارات في وعاء عميق، ويُتبّل بالملح والفلفل، ويُخلط جيداً حتى تتداخل المكونات.

يُشكل خليط اللحم على هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، وتُحمر في الزيت الساخن.

تُرفع الكرات على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد وتُحفظ جانباً حتى تبرد.

يُفصل الباذنجان ويُقشر ويُقطع الى شرائح طولية.

يُسلق الباذنجان في ماء مغلي لمدة 10 دقائق أو ينضج.

يُصفى الباذنجان من الماء الزائد، مع التخلص من أكبر كمية ممكنة من البذر.

يُقطع الباذنجان لقطع صغيرة ويُوضع في وعاء عميق مع البيض، ويُعجن باليد جيداً.

يُصفى الزبيب ويُضاف الى خليط الباذنجان، ويُضاف الصنوبر المحمص والكمية المتبقية من البقدونس والكزبرة الخضراء والجبن ونصف كوب من البقسماط وتُعجن المكونات جيداً باليد حتى تتداخل.

تُبلى اليد بماء بارد ويُؤخذ من خليط الباذنجان في حجم قبضة اليد، ويُضغط بإصبع الإبهام عليها لعمل فجوة (بحجم كرات اللحم) على شكل كوب صغير.

يُوضع فيها كرة اللحم المفروم ثم يُضغط على الجزء المفتوح لتتقلل بإحكام وتُصبح مثل الكرة.

تُدحرج كرات الباذنجان في بقية كمية البقسماط وتُقطى وتترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى تتماسك.

يُسخن الزيت حتى تصل حرارته الى 160 درجة مئوية، وتُحمر كرات الباذنجان لمدة 8 دقائق أو حتى تنضج، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.

لصلصة الشمر

تُخفق قطع الطماطم في الخلاط الكهربائي ويُضاف البصل والجزر والكرفس حتى يُصبح الخليط متجانساً.

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُحمر الشمر لمدة 10 دقائق مع التقليب.

يُضاف خليط الطماطم ويُترك حتى يبدأ في الغليان ويُتبّل بالملح والفلفل.

تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 20 دقيقة أو حتى تتركز الصلصة مع التقليب من حين لآخر.

تُوضع صلصة الشمر في طبق التقديم وتُوضع فوقها كرات الباذنجان المحشوة وتُزين بالبقدونس المفروم.



لحم مفروم بخلاطة التشيلي

...تميز المأكولات المكسيكية بمذاقها الحريف والطعم المميز.

الطريقة

- 1 تجهز خلاطة بهارات التشيلي بخلط المكونات في وعاء عميق حتى تتجانس وتحفظ.
- 2 يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف البصل والفلفل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يذبل.
- 3 يُضاف اللحم المفروم إلى الخليط ويُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- 4 تُضاف خلاطة التشيلي مع التقليب ويمكن إضافة المزيد حسب الرغبة.
- 5 تُضاف قطع وصلصة الصماطم ويُترك الخليط حتى البدء في الغليان.
- 6 تُخفف الحرارة، ثم تُضاف الفاصوليا ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل. ويُعطى الإناء ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- 7 يُقدم مع الأرز الأبيض أو مع رقائق التورتيا*.

* راجع وصفة "اشلاما" صياح "جانس" لتقديم اللحم المفروم مع رقائق التورتيا

«البهارات الحارة تزيد من تعجيل أنزيمات الهضم»

«كثافة تشيلي تعطي فلفل بالأسبانية»

«يتركز الطبخ المكسيكي على الشنويات والبقول أكثر من التركيز على البروتينات الحيوانية»

«عند استخدام الفاصوليا الغنية بزيوتها يجب إبلانها قبل الاستخدام لتخلص من المواد

الحافظة.

المقادير / خلاطة بهارات التشيلي

- 1 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 2 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 3 ملعقة صغيرة شطة خشنة
- 4 ملعقة صغيرة ملح
- 5 ملعقة صغيرة فلفل أبيض
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)

للحم المفروم

- 3 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 2 بصل مفروم ناعم
- 2 فلفل أخضر مقطع مكعبات
- 1 فلفل أحمر مقطع مكعبات
- 1 فلفل أخضر حار مفروم ناعم
- 2 فص ثوم مفروم
- 1 كيلو لحم بقري مفروم
- 3 طماطم مقشرة قطع صغيرة
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 1 كوب فاصوليا حمراء مسلوقة
- ملح وفلفل



كفتة بالبطاطس والطحينة

... من الأطباق المفضلة لدى أحد الزملاء، ولعشقه لهذا الطبق لم يمانع من التحضير له بالبرنامج.



الطريقة

- تقطع البطاطس حلقات وتُحمّر في الزيت الساخن لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً (عدم تمام النضج).
- ترفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُخلط اللحم المفروم مع البصل والثوم والبقدونس، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل والبهارات.
- يُقسم اللحم المفروم لكرات متساوية في حجم قبضة اليد ويضغط عليها بحيث تكون مثل الهامبورجر، وفي نفس حجم حلقات البطاطس ويسمك لا يزيد عن 1 سنتيمتر.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن صينية فرن بالزيت، وتُرص حلقات البطاطس بحيث تغطي القاع ثم تُرص دوائر اللحم فوقها، ثم تُغطى بحلقات البطاطس.
- تُخلط الطحينة في الماء الدافئ ويُضاف عصير الليمون والزبادي وتُتبّل بالملح والفلفل، وتُقلب جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف خليط الطحينة إلى اللحم والبطاطس وتوضع في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يصبح لون الطحينة ذهبياً وينضج اللحم والبطاطس.
- تُقدم ساخنة وتُزين بالفلفل الأحمر المطحون والبقدونس المفروم.

المقادير

- 3 بطاطس كبيرة ومقشرة
- زيت للقلي
- 1 كيلو لحم مفروم (بنسبة 20% دهن)
- 1 بصل كبير مفروم ناعم
- 4 فص ثوم مفروم ناعم
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملح وفلفل
- 1.5 ملعقة صغيرة بهارات مطحونة*
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب طحينة
- 1.5 كوب ماء دافئ
- 4 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1.5 كوب زبادي
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (يابريكا)
- بقدونس مفروم للتزيين

* البهارات المطحونة هي (قرقة - فرفر - جنجان - خيل) - حورة الطيب)
 من المؤلف نعل والقواعد من الكفة وتغطي بحلقات البطاطس



...ويُسمى أيضاً بـ "الثريد" في بعض دول الخليج، وأساسه اللحم بالمرق والخبز المرقوق.

الطريقة / للثريد

يُخلط الدقيق والملح ويوضع في العجان، ثم يُضاف البيض وماء الزهر مع العجن على سرعة متوسطة .
يُضاف الماء تدريجياً للخليط ويستمر في العجن لمدة 5 دقائق (يُمكن أن يعجن باليد لمدة 15 دقيقة) حتى نحصل على عجينة أملس متجانس.
يُقسم العجين إلى كرات في حجم ثمرة الخوخ (الدراق) مع الضغط الخفيف عليها حتى تُصبح دائرة صغيرة.
يتم تقطيع جهة واحدة من الدوائر الصغيرة بالدقيق ونقوم بلصق كل دائرتين ببعضهما بحيث يتلاصق السطحان الغطيان بالدقيق، وتُفرد باليد أو بالمشابرة على سطح مدهون بالزيت على شكل دائرة بقطر 15 سنتيمتراً.
يُدهن السطح الخارجي للدائرتين بقليل من الزيت.
تُسخن مقلاة جيداً على درجة حرارة عالية (بدون إضافة أي دهون).
تُحمّر الرقائق لمدة دقيقتين لكل جانب مع الضغط عليها، ثم تُرفع جانباً وتُفك عن بعضها وتُغطى بمنشفة مطبخ (هوفلة) حتى لا تجف.
تُكرر نفس العملية السابقة حتى تنتهي دوائر العجين.

للحم

يُسخن السمن قليلاً ثم يُوضع في وعاء عميق.
يُطحن الزعفران ويذاب في الماء الساخن.
يُضاف الزيت والزعفران والزنجبيل للسمن ويُتبّل الخليط بالملح واللفل ويُقلب حتى تتجانس مكونات التتبيلة.
يُقطع اللحم مكعبات كبيرة ويُضاف إلى نصف كمية التتبيلة مع التقليب، ويُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى يتشبع من التتبيلة.
تُرفع قطع اللحم من التتبيلة وتُوضع في إناء على نار متوسطة، وتُترك لمدة 10 دقائق مع التقليب من حين لآخر أو حتى تتحمر من كل الجهات.
يُوضع البصل في يقية خليط التتبيلة ويُقلب جيداً حتى يُتبّل بالنكهة.
يُرفع البصل من خليط التتبيلة مع التخلص من السائل الزائد، ويُضاف إلى اللحم بحيث يكون ملائماً لتقاع الإناء ويُقلب باستمرار لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
يُضاف المرق إلى خليط اللحم مع التقليب وتُضاف حزمة البقدونس إما موضوعة في شاش أو تكون مربوطة حتى يسهل رفعها لاحقاً.
يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان وتُخفّف الحرارة، يُغطى ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم.
تُرفع حزمة البقدونس بعد نضج اللحم جانباً.
تُفرد رقائق الثريد في طبق التقديم ويُوضع بعض منها على أطرافه.
تُوضع قطع اللحم فوق رقائق الثريد ويُسبب فوقها المرق وتُزين بالبقدونس.

المقادير / للثريد

كوب دقيق	5
ملعقة صغيرة ملح	1
بيض	1
ملعقة صغيرة ماء زهر	1
كوب ماء	1
زيت للدهن	
للحم	
كوب سمن	3
ملعقة صغيرة زعفران	1
ملعقة كبيرة ماء ساخن	2
كوب زيت	1
ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون	1
ملح ولفل	
كيلو لحم (ضأن أو بقري)	1
بصل مفروم خشن	1
كوب مرق لحم أو دجاج	2
حزمة بقدونس طازج	1/2

...تعتبر الكبسة من الوجبات الرئيسية بالسعودية، وهي مشهورة أيضاً في دول الخليج، وتكون أساساً من الأرز الباسمتي واللحم الضأن.



الطريقة

1. يغسل الأرز جيداً وينقع في الماء الدافئ لمدة 30 دقيقة.
2. يتبل اللحم بـ 2 ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة حتى يغطي تماماً مع الدجاج الخفيف باليد.
3. تقطع نصف كمية البصل شرائح رقيقة، والكمية المتبقية تقزم ناعماً.
4. يسخن الزيت في إناء على نار متوسطة وتضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى تحمر وترفع على منشفة ورقية، وتترك جانباً للتزوين.
5. يضاف البصل المفروم في نفس الإناء ويتبل بملعقة كبيرة من توابل الكبسة ويقلب لمدة 5 دقائق.
6. يضاف اللحم ويقلب مع البصل لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر من جميع الجهات.
7. تضاف قطع الطماطم، ويتبل الخليط بالملح واللفل ويقلب حتى تتداخل المكونات.
8. تضاف بقية توابل الكبسة الصحيحة للخليط مع التقليب لمدة خمس دقائق، ثم يضاف الماء ويتبل بالملح واللفل، ويترك حتى يبدأ في الغليان.
9. تخفف الحرارة ويغطي الإناء ويترك لمدة 45 دقيقة حتى يبدأ اللحم في النضج.
10. يصفى الأرز من الماء ويضاف لخليط اللحم حتى يبدأ في الغليان، ثم تخفف الحرارة ويغطي ويترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
11. توضع الكبسة في طبق التقديم وتزين بالبصل المحمر واللوز والزبيب والبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|---|
| كوب أرز باسمتي | 3 |
| فخذ ضأن (2 كيلو) قطع متوسطة | 1 |
| ملعقة كبيرة بهارات الكبسة المطحونة* | 3 |
| بصل كبير مقطع | 4 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 4 |
| طماطم مقشرة (قطع متوسطة) | 3 |
| ملح ولفل | |
| كوب ماء | 4 |
-
- | | |
|-------------------------------|-----|
| توابل الكبسة الصحيحة | |
| ورق غار (لورا) | 2 |
| قرنفل صحيح | 5 |
| حبهان (هيل) صحيح | 5 |
| عود قرقة | 2 |
| ثوم صماني | 2 |
| لفل أخضر حار | 1 |
| التزوين | |
| كوب لوز مقشر محمص | 1/2 |
| كوب زبيب | 1/2 |
| ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم | 4 |


* بهارات كبسة المطحونة (كمون - كلبرة - حبهان - هيل) - زنجبيل - قرنفل - فلفل أسود) للحصول على طعم اللوزي يفرغ طرف السكين في حبة اللوزي وذلك يساعد على خروج مزيج من النكهة المعاصرة والقوية أثناء الطهي ويمنح الشئ نالسيبة للحبهان (الهيل)


دولما بالبرغل

...كلمة دولما تعني "محمشو" وعادة ما يكون من الأرز المخلوط مع اللحم، لكن الأرمن يستخدمون البرغل الخشن في حشو الخضار "دولما".

الطريقة

1. يُزال الجزء الأعلى والقلب من الباذنجان والكوسة، ويترك الباذنجان في ماء مملح.
2. يُقطع الجزء الأعلى من الفلفل ويُترك جانباً لاستخدامه كغطاء ويُفْرغ من البذر.
3. يُغسل البرغل جيداً ثم يُنقع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة.
4. يُصفي البرغل ويُوضع في وعاء عميق ثم يُضاف اللحم المفروم والطماطم والبصل مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
5. يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والبهارات ويُضاف نصف كمية السماق ودبس الرمان مع التقليب.
6. تُخلط بقية كمية السماق ودبس الرمان في وعاء، وتُضاف صلصة الطماطم ودبس الفلفل الأحمر والماء وتقلب الصلصة جيداً.
7. يُحشى ثلثا حجم الخضار بخلطة البرغل واللحم مع إضافة كمية كافية من الصلصة داخل الخضار مع الحشوة ويُغطى الفلفل بالغطاء المحفوظ جانباً.
8. يُغسل اللحم ويُقطع قطعاً كبيرة مع الاحتفاظ بالعظم والدهن ويُوضع في إناء عميق.
9. يرمى الخضار المحشو فوق قطع اللحم، ثم تُضاف بقية الصلصة ويُرفع على نار متوسطة.
10. يُترك الخضار حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
11. يُقدم الخضار المحشو ساخناً مع قطع اللحم.

 البهارات المطحونة هي: زعفران - فلفل حمر - جوزة الطيب - كزبرة (اختيالي)

 يُفضل استخدام أحجام صغيرة متساوية من الخضار

المقادير / للخضار

- باذنجان أبيض وأسود
- فلفل ألوان (أخضر - أسفر - أحمر)
- كوسة حجم متوسط
- فلفل أحمر حار

للحشو

- كوب برغل خشن 1 1/2
- كيلو لحم غنم مفروم 1 1/2
- طماطم مقشرة (مكعبات صغيرة) 2
- بصل كبير مفروم ناعم 1
- ملعقة صغيرة بهارات مطحونة* 2
- ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة سماق 4
- ملعقة صغيرة دبس رمان 1

لتحليي الدولما

- ملعقة كبيرة صلصة طماطم 3
- ملعقة كبيرة دبس فلفل أحمر 2
- كوب ماء 3
- كيلو لحم غنم بالعظم 1 1/2





... "منسف" أو "المنسف" هي وجبة مشهورة في الأردن وفلسطين وأساسها اللحم الضأن والجميد، ويمكن استبدال الجميد بخليط من الزبادي مع الدقيق واللبن الرائب ولكنه لن يكون بنفس المذاق المتعارف عليه.

الطريقة

المقادير

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. يُطحن الجميد حتى يصبح كالبودرة، ويُنقع في الماء (8 كوب) لمدة يوم كامل حتى يصبح طرياً مع تقليبهِ مرتين خلال تلك المدة. | 1. قطعة لبن جميد (لبن ماعز) |
| 2. يُقطع الخروف لقطع كبيرة ويُغسل جيداً تحت الماء الجاري ويُجفف. | 2. محجف وفي حجم قبضة اليد |
| 3. يُسخن الماء في إناء كبير على نار متوسطة ويُضاف الخضار والتوابل الصحيحة. | 3. كوب ماء |
| 4. وتُضاف قطع اللحم وتُسلق لمدة 30 دقيقة مع التخلص من الرغيم كلما ظهر على السطح. | 4. خروف صغير (حوالي 4 كيلو) |
| 5. ثم تُرفع قطع اللحم جانباً (غير كاملة النضج). | 5. كوب قطع خضار (بصل، جزر، كرفس) |
| 6. يوضع الجميد مع ماء النقع في إناء آخر على نار متوسطة، ويُترك حتى يبدأ في الغليان. | 6. فص حبّان (هيل) |
| 7. ثم تُضاف قطع اللحم. | 7. ورق غار (لاورا) |
| 8. يُتبّل الخليط بالملح والפלقل، ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 60 دقيقة أو حتى تمام نضج اللحم ويُرأى التقليل من حين لآخر. | 8. عود قرفة |
| 9. يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف اللوز والصنوبر مع التقليل حتى يحمر، وتُرفع المكسرات على منشفة ورقية. | 9. ملعقة صغيرة قرنفل صحيح |
| 10. يُغسل الأرز ويُصفى ويُحمر في نفس زيت تحمير اللوز والصنوبر مع التقليل لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف الكركم وتُتبّل الأرز بالملح مع التقليل الجيد. | 10. ملح وפלقل |
| 11. يُضاف الماء إلى الأرز، ويُترك على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج. | 11. ملعقة كبيرة زيت (أو سمن) |
| 12. يُفرد خبز الشراك في طبق أو صينية التقديم، ويُسقى بنصف كمية مرق الجميد، ثم تُوضع طبقة من الأرز وفوقها قطع اللحم ويُسبب بقية المرق على الطبق بالكامل. | 12. كوب لوز متشر |
| 13. يُزين باللوز والصنوبر ويُرش البقدونس المفروم ويُقدم مع المزيد من مرق الجميد ويُزين بالسمن البلدي. | 13. كوب صنوبر |
| | 14. كوب أرز مصري |
| | 15. ملعقة صغيرة كركم (أو زعفران) |
| | 16. مِذاب في قليل من الماء الدافئ) |
| | 17. كوب ماء |
| | 18. خبز شراك أو خبز صاج |
| | 19. بقودنس مفروم للتزيين |

- لبن الجميد هو عبارة عن لبن زائب (مخضوض) مفصول اللبن عن الزبد، يُسخن على نار هادئة حتى يتحول إلى قطع، ثم يُضع في شاشة لعدة ساعات للتخلص من الماء ويُنبد بالملح ويشكل على هيئة كرات، ويُترك في الشمس ليُجف تماماً ويحفظ.
- يمكن استبدال خبز الشراك أو الصاج بأخر رقيق.
- يمكن استبدال اللحم بالدجاج في حاله عدم التمكن من أكل الضأن.
- عادة ما يُقدم مع الأرز الأبيض ولكن لا يمنع من تحميرته مع أرز مُضاف إليه قليل من الزعفران.

موزات ضان بالبرغل والشعرية

...البرغل، القمح، البلبلة أو القربك يُمكن طهيه مثل الأرز ويُمكن إضافة الشعرية.



الطريقة / موزات الضان

يُخلط الدبس مع صلصة الطماطم في وعاء عميق، ويُضاف السكر والكرّم والزنجبيل والثوم مع التقليب الجيد.

يُتبّل الخليط بالملح والفلفل ثم يُضاف الماء مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات للحصول على التتبيلة.

تُدعك الموزات بالتتبيلة في وعاء عميق، وتُغطى بإحكام بالثلاجة (بالبراد) لمدة 3 ساعات (كلما زادت المدة كلما تشبع اللحم من التتبيلة).

تُرفع الموزات من التتبيلة (مع حفظ التتبيلة جانباً).

تُرش الموزات بالدقيق حتى يغطيها بالكامل مع التخلص من الدقيق الزائد.

يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة وتُضاف أوراق الكاري والفلفل الأخضر والحلبة مع التقليب الجيد لمدة 5 دقائق.

تُحمّر قطع الموزات في الزيت الساخن مع التقليب حتى تُحمّر من جميع الجوانب، ثم تُرفع جانباً.

يُضاف البصل في نفس المقلاة على نار متوسطة، ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح ذهبي اللون.

تُضاف قطع الموزات والتتبيلة، ويُتبّل الخليط ويُقلب حتى يبدأ في الغليان ثم تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج اللحم وتتركز الصلصة (مع مراعاة تقليبها من حين لآخر).

المقادير / موزات الضان

كوب دبس تمر هندي	100
كوب صلصة طماطم (معجون)	100
ملعقة كبيرة سكر	2
ملعقة صغيرة كركم مطحون	2
ملعقة كبيرة زنجبيل مطروم	1
فص ثوم مطروم	2
ملح وفلفل	
كوب ماء	3
موزات ضان	5
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
ورق كاري (اختياري)	5
فلفل أخضر حار مطروم خشن	1
ملعقة كبيرة حلبة حب (أو كمون)	3
كوب دقيق	3
بصل متوسط، مقطع شرائح	2

المقادير / البرغل والشعيرة

- كوب برغل خشن
- ملعقة كبيرة سمن
- كوب شعيرة
- كوب مرق لحم أو دجاج
- (سمسم ومكسرات محمصة)
- وبقدونس مقروم للتزيين

الطريقة / البرغل والشعيرة

- يُنقع البرغل في الماء الدافئ ويترك حوالي 30 دقيقة، ثم يُصفى ويتم التخلص من الماء الزائد بالضغط عليه بين اليدين.
- يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف الشعيرة وتُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً.
- يُضاف البرغل للشعيرة ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى ليتشرب من نكهة السمن ثم يُضاف المرق ويُتبّل بالملح والפלפל.
- تُخفّف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُغطى بإحكام ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى يتشرب كل السائل وينضج.
- تُوضع نصف كمية البرغل والشعيرة في طبق التقديم وتُرص الموزات فوقها، وتُصب الصلصة فوق الموزات وتُزين بالسمسم المحمص والبقدونس المقروم.
- يُزين بقية البرغل مع الشعيرة بالمكسرات المحمصة ويُقدم كطبق جانبي (كما في الصورة).

- في حالة إيجاز السائل قبل طهي اللحم نراعي إضافة السائل من المرق أو الماء.
- يمكن استخدام مكرونة صغيرة أو لسان صفيحة، عوضاً عن الشعيرة، والبرغل عوضاً عن البرغل.
- يمكن استخدام الزيت والكمون مع البرغل والشعيرة، وتقديم كطبق جانبي.
- يمكن استخدام صلصة اسود وقليل من الخل الأبيض في حالة عدم توفر الصلصة.





...يمكن استخدام اللحم البقري أو قطع الدجاج أو الجمبري (الروبيان) عوضاً عن الضأن في عمل البرياني.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة توابل مطحونة*
- 1 كيلو لحم ضأن مقطع مكعبات
- ملح
- 4 بصل كبير
- 4 فص ثوم
- 1 قطعة زنجبيل في حجم البندق
- 1 كوب مرق لحم
- 2 كوب زيت زيتون
- 2 ملعقة كبيرة ثعناج طازج مفروم
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أخضر حار
- 3 ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- 6 ملعقة صغيرة زعفران
- 8 كوب حليب ساخن
- 2 كوب أرز باسمتي مسلووق
- 1 كوب زبادي

الطريقة

- 1 تخلط التوابل المطحونة مع الملح في وعاء عميق ويبتل اللحم مع الدعك الجيد.
- 2 تقطع 3 حبات من البصل شرائح ويقطع الباقي إلى أربع قطع.
- 3 يضرب البصل المقطع قطعاً كبيرة مع الثوم والزنجبيل في الخلاط الكهربائي مع نصف كوب من المرق حتى يصبح سائلاً غليظ القوام.
- 4 يُصب الخليط على اللحم، ويُغطى ويوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين.
- 5 يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم تُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يحمر لونها، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- 6 يُوضع اللحم المتبل في نفس الزيت مع التقليب حتى يحمر قليلاً، ثم تُضاف تصف كمية البصل المحمر (تترك الكمية الأخرى للتزيين) وتقلب مع اللحم ويُضاف باقي المرق ويترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- 7 تُخفف الحرارة ويُغطى الخليط ويترك لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج اللحم (يراعى إضافة قليل من المرق أو الماء إذا احتاج الأمر).
- 8 يُضاف الثعناج والفلفل الأخضر الحار والكزبرة الخضراء لخليط اللحم مع التقليب.
- 9 يذاب الزعفران في الحليب الساخن.
- 10 تقسم كمية الأرز المسلووق إلى قسمين في وعاءين منفصلين.
- 11 يُخفق الزبادي جانباً، ويُضاف لنصف كمية الأرز ويُقلب، ويُضاف الزعفران إلى نصف الكمية الأخرى مع التقليب.
- 12 يُضاف جزء من الأرز بالزبادي لخليط اللحم، ثم الأرز الملون بالزعفران بالتناوب (بدون تقليب) حتى تنتهي من كمية الأرز ويظهر كتطبيقات ثم يُغطى بإحكام.
- 13 يُطهى الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- 14 يُقلب في طبق التقديم ويُزين بالبصل المحمر.

* التوابل المطحونة هي: فلفل حرقة، حبهان (هيل)، منقعة، فلفل البصل، كركم.

• لإحكام تغطية البرياني تقوم بعمل شقين من الأرز، كوب دقيق وفلفل من الملح مع إضافة 2 كوب ماء تدريجياً حتى تحصل على حنين متجانس مقلاني، يقد تمجن حول حافة الإناء مع الضغط عليه بالغطاء واجتهد.

• يمكن طهي البرياني في فرن حراره 180 درجة مئوية لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.



فتة بصلصة الطماطم

...الفتة من الاكلات المعروفة والمشهورة بمصر، ويمكن استخدام الكوارغ أو قطع اللحم الضأن في تحضيرها.

المقادير / ننته

- موزات شان (1 1/2 كيلو)
- كوب أرز مصري
- كوب ماء
- جزر مقشر مقطع حلقات
- عود كرفس مقطع مكعبات
- بصل متوسط مقطع مكعبات
- ورق غار (لورا)
- مسكرة (حب)
- قرنفل صحيح
- عود قرفة
- حبهان حب (هيل)
- ملح ولفل
- ملعقة كبيرة سمن
- خبز عربي مريعات (مخمص)
- بيقدونس للتزيين

التعليق

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- فص ثوم مضروم ناعم
- كوب خل أبيض
- كوب مرق لحم

الصلصة

- ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- كوب خل أبيض
- كوب مرق لحم

الطريقة / ننته

- تُغسل الموزات وتُوضع لمدة 3 دقائق في ماء مقلي بحيث يُغطيتها ثم تُرفع جانباً. مع التخلص من الماء.
- يُغسل الأرز جيداً ويُصفى.
- يُسخن الماء على نار متوسطة، وتُضاف الموزات والخضار والبهارات ويتبل بالملح واللفل.
- عندما يبدأ الخليط في الغليان تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى ينضج اللحم تماماً مع مراعاة إزالة الرغيم (الزبد) من سطح المرق كلما ظهر.
- تُرفع الموزات جانباً ويُصفى المرق.
- يُوضع السمن في إناء آخر على نار متوسطة ويحمر الأرز لمدة 3 دقائق أو حتى يتداخل مع السمن، ثم يُضاف 2 1/2 كوب من الماء (يمكن استخدام خليط من الماء مع المرق) ويتبل بالملح ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

التقليد

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف الثوم المضروم ويقلب لمدة دقيقتين أو حتى يصبح ذهبي اللون، ثم تُرفع نصف كميته جانباً.
- يُضاف الخل والمرق ويتبل الخليط بالملح واللفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع جانباً.

الصلصة

- تُوضع نصف كمية الثوم المحمر في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف صلصة الطماطم والخل والمرق ويتبل بالملح واللفل مع التقليب، ويُترك حتى يبدأ الخليط في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.

لتحضير الفتة

- يُوضع نصف الخبز المحمص في طبق التقديم ويُرش بالتقليد ويُترك لبضع دقائق حتى يتشرب منها.
- تُوضع طبقة من الأرز فوق الخبز ويُصب كوب من المرق ثم تُوضع قطع الموزات (يمكن تحميرها)، وتُصب صلصة الطماطم حسب الرغبة أو تُقدم في وعاء جانبي.
- تُزين الفتة بالخبز المحمص المتبقي والبيقدونس الطازج وتُقدم ساخنة.

...المذاق الخاص للمشاوي يأتي من الدهون السائل على الفحم والذي يسبب الدخان الذي يُعطي للحم النكهة الخاصة.



الطريقة

- 1 يُبشر البصل ويُصفى من الماء ويُوضع جانباً في وعاء منفصل.
- 2 توضع قطع اللحم (الخاصة بالكباب) والريش في ماء البصل. وتتبيل بالملح والخليل وتغلى وتترك بالثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى تتشبع من التتبيلة.
- 3 يُضاف بشر البصل المسقى والبقدونس إلى اللحم المفروم (الكفتة) ويتبل بالملح والخليل.
- 4 يُفرد خليط اللحم مع البصل ناعماً في المفرمة.
- 5 تُفرد نصف كمية اللحم المفروم مرة أخرى. ثم تُضاف إلى الجزء الآخر وتُخلط جيداً.

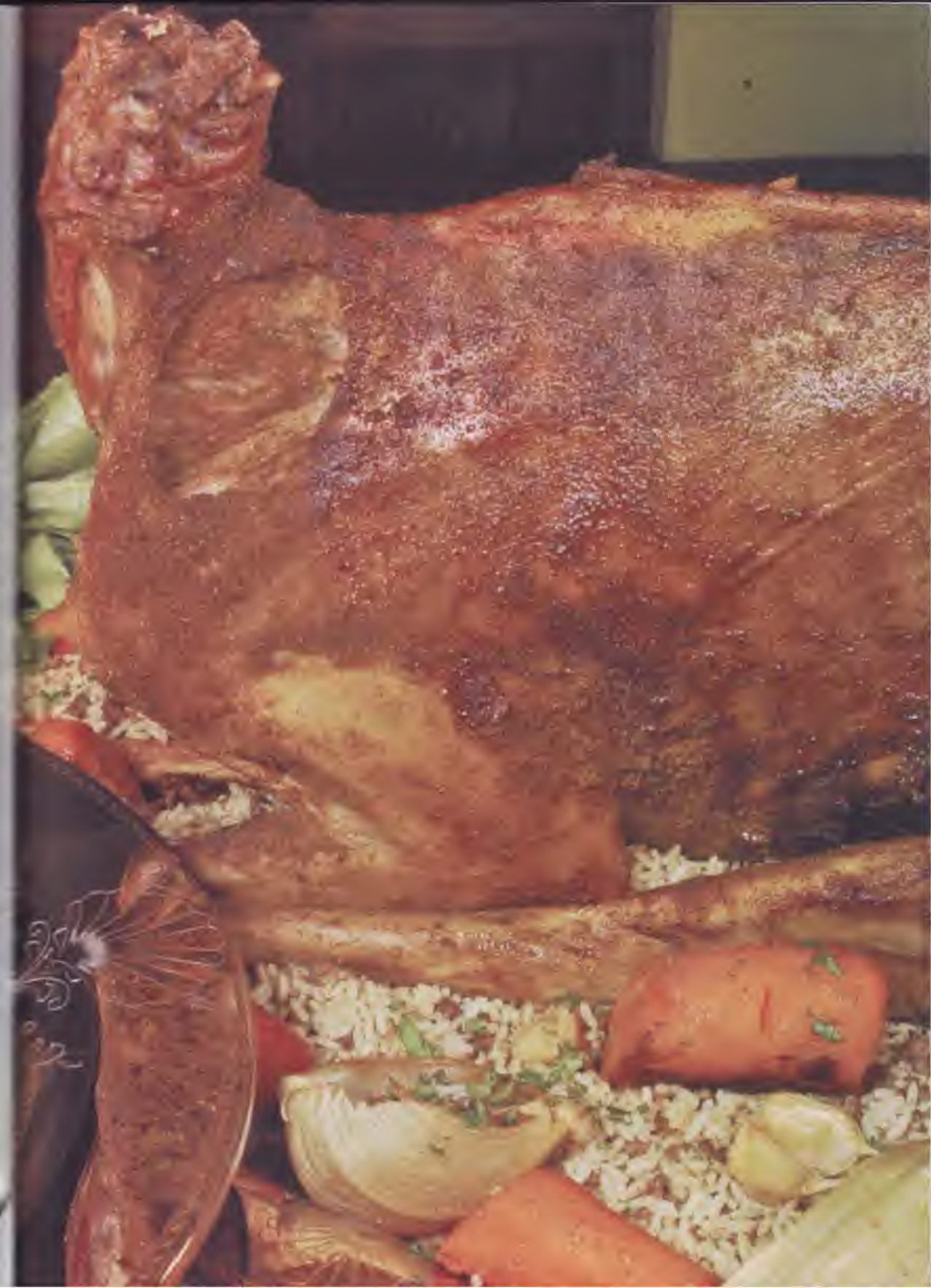
لتجهيز الشواء

- 1 توضع قطع اللحم في السيخ المعدني بحيث تكون قليلة العدد وفي منتصف السيخ.
- 2 يُقسم خليط اللحم المفروم إلى أقسام متوسطة الحجم. وتُشكل على هيئة أصابع بداخل الأسياخ مع الضغط عليها حتى تكون متساوية الحجم يطول السيخ.
- 3 تُعد شواية الفحم قبل البدء في الشوي ويساوى الفحم فيها.
- 4 توضع أسياخ اللحم والكفتة وقطع الريش فوق شبكة معدنية على الفحم مع التقليب. ويُراعى مدة طهي الكفتة والريش مقارنة بقطع اللحم وعدم طهيها لمدة طويلة حتى لا تفقد كمية كبيرة من السائل.
- 5 تُقدم ساخنة مع الخضروات المشوية والسلطة الخضراء.

المقادير

- 1 كيلو لحم ضأن للكباب
- 1000 كيلو لحم ضأن مفروم للكفتة
- 1000 كيلو ريش ضأن
- 4 بصل متوسط
- 2 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم ناعم
- ملح وخليل

– بالتسوية للحم المفروم يمكن استعمال الضأن أو البقر أو خليط منهما حسب الرغبة. وينصح أن تكون نسبة الدهن (20) بالمائة للحم (800) لتفحص الطغرى. يتخذ الشوي (الغلاف الرقيق الذي يحيط بالعدنة) ويتم تسوية نفس التسوية الخاصة بالكباب ويحشى بخلطة الكفتة مع إكمام خلل الجوانب وينوى على الفحم.



خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة

...كثيراً ما يستصعب البعض فكرة عمل الخروف، ولكن إذا نظرنا على أنه يُطهى كأي قطعة لحم (باستثناء الحجم) سيكون سهلاً في الطهي خاصة عند دعوة أعداد كبيرة ووجود حجم خروف صغير يمكن طهيه في الفرن بالمنزل.

المقادير / للحديد بالبهارات

- 1 خروف صغير (6 كيلو)
- 2 كوب ملح
- 3 فص ثوم مفروم
- 4 ملعقة كبيرة بهارات مطحونة
- 5 كوب زيت زيتون
- 6 كوب ماء
- 7 بصل مقطع قطعاً كبيرة
- 8 جزر مقشر مقطع قطعاً كبيرة
- 9 عود كرفس مقطع قطعاً كبيرة

للأرز بالخلطة

- 1 كوب أرز باسمتي
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 بصل متوسط مفروم
- 4 كيلو لحم مفروم
- 5 ملح وفلفل
- 6 كوب مرق لحم (أو دجاج)
- 7 ملعقة كبيرة سمن
- 8 كوب لوز مقشر
- 9 كوب فستق مقشر
- 10 كوب صنوبر

الطريقة / لتحديد البهارات

- 1 يُغسل الخروف جيداً بالماء، ويُذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته ويُترك في الماء المالح لمدة ساعتين ثم يُشطف ويُجفف.
- 2 تُقزم نصف كمية الثوم ناعماً وتوضع في وعاء عميق وتُضاف البهارات والزيت وتُتبّل بالمح والقليل.
- 3 يُتبّل الخروف جيداً من الداخل والخارج بالتبيلة مع الدعك، ثم يُغطى ويُترك بالتلاجة لمدة 6 ساعات على الأقل.
- 4 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 5 يُصب الماء في صينية فرن كبيرة، ثم تُضاف الخضروات ويوضع فوقها الخروف.
- 6 يُغطى الخروف بورق الألومنيوم ويوضع في الفرن لمدة 4 ساعات، (ويُراعى رفع ورق الألومنيوم بعد نصف المدة، ودهن الخروف من حين لآخر بالسائل المتساقط).

للأرز بالخلطة

- 1 يُغسل الأرز ويُنقع في الماء لمدة نصف ساعة ثم يُصقى.
- 2 يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل واللحم المفروم مع التقليب لمدة 10 دقائق.
- 3 يُضاف الأرز للخليط ويُقلب بحفنة حتى تتداخل المكونات.
- 4 يُضاف المرق ويُتبّل بالملح والفلفل، عندما يبدأ الخليط في الغليان، يُغطى ويُخفف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى ينضج تماماً.
- 5 يُسخن السمن في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف المكسرات وتُقلب حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم تُرفع جانباً.
- 6 يُوضع الأرز في طبق التقديم، ويُزين بالمكسرات ويوضع فوقه الخروف ويُزين بالخضار.

• البهارات المُطحونة من: كرفس - فلفل - زنجبيل - فلفل - كزبرة - حبهان (مجان) - فلفل أخضر حلو (المريخا)
 • لسهولة تقشير اللوز يُنقع في الماء الساخن لمدة 5 دقائق قبل تقشير.
 • يمكن الاستغناء عن الخروف الكامل بتفصيله أو استعمال قطع صناد أو جزء منه.
 • يمكن اتباع نفس الخطوات لعمل فخذ صناد أو نصف خروف عوضاً عن الخروف الكامل.

i

ريش ضأن بالبطاطس

...فكرة الخضروات المقطعة شرائح رفيعة وطويلة، أوحى لي بفكرة اضافتها لطبق من الاسياجي بحيث تكون نسبة الخضروات هي الأكثر، وتناسب مع من يرغب في تقليل السعرات الحرارية.



الطريقة

- 1 يُقطع الظهر إلى ثلاث قطع، كل قطعة تحتوي على ريشتين، ثم تنزع عظمة من كل قطعة لتحتوي عظمة واحدة (كما في الصورة).
- 2 تتبل الريش بالملح والפלقل وتُدهن بالخردل بحيث يغطيها تماماً.
- 3 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 4 تُقشر البطاطس وتُقطع طولياً للحصول على شرائح رفيعة طويلة، ثم يتم الضغط الخفيف عليها للتخلص من الماء الزائد.
- 5 يُخلط الدقيق مع الزعتر ويتبل بالملح والفلقل، ويرش الدقيق على شرائح البطاطس حتى يغطيها تماماً.
- 6 تُغلى الريش بالبطاطس مع الضغط عليها بحيث لا يظهر غير العظم، وترش بقليل من الدقيق.
- 7 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمّر الريش لمدة دقيقتين لكل جهة أو حتى يصبح لون البطاطس ذهبياً.
- 8 توضع الريش في صاج بالفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- 9 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويحمر الثوم لمدة دقيقتين، ثم تضاف شرائح الفلقل والكوسة مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى تمام النضج.
- 10 توضع الريش في طبق التقديم وتقدم مع الخضروات وتزين بالصلصة البنية.

المقادير

- | | |
|--------------------------------|-----|
| ظهر ضأن كامل | 1/2 |
| ملح وפלقل | |
| ملعقة كبيرة خردل (مسترد) معجون | 2 |
| بطاطس كبيرة | 3 |
| ملعقة كبيرة زعتر مفروم | 1 |
| ملعقة كبيرة دقيق | 4 |
| زيت للتحمير | |
| ملعقة كبيرة زبد | 1 |
| فص ثوم مفروم | 2 |
| فلقل شرائح طويلة (أخضر وأحمر) | 2 |
| كوسة ألوان ميشورة طويلة | 2 |
| ملعقة كبيرة من الصلصة البنية | 4 |
| (راجع الوصفة بنفس الباب) | |

- يمكن استبدال الدجاج أو الحميري عوضاً عن اللحم.
- المحطات على لون العظم كما في الصورة.
- يلف بورق الجوزيوم أثناء الطبخ.

رقبة خروف محشية

...يفغل البعض كيفية طهي كل أجزاء الخروف حتى أنهم يتخلصوا من تلك الأجزاء، ومنها الرقبة.

الطريقة / الحشو

تسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف البصل والثوم والتفاح مع التقليب لمدة 5 دقائق. ويبتل الخليط بالقرفة والقرنفل والملح والفلفل وجوزة الطيب واكليل الجبل.

تغطى المقلاة وتخفف الحرارة ويترك الخليط لمدة 10 دقائق ثم يرفع جانباً ليبرد.

يخلط اللحم المفروم مع الفستق في وعاء عميق، ويضاف خليط البصل والتفاح ويقسم الخليط إلى جزئين.

يضاف البقسماط والبيض إلى أحد الأجزاء، وتخلط مكونات الحشو جيداً حتى تتداخل وتصبح متماسكة.

يضد لحم رقبة الخروف ويبتل بالملح والفلفل ويوضع الحشو فوقه ويساوى.

تلف الرقبة على شكل أسطوانة بحيث يكون الحشو للداخل، وترش بقليل من الملح والفلفل من الخارج وتربط بخيط سميك لتحمل الحرارة، وتلف بورق بلاستيك أو ورق ألوومنيوم.

توضع مكونات سلق الرقبة في إناء على نار متوسطة وتترك حتى البدء في الغليان.

ثم تضاف الرقبة المحشوة (التأكد من لفها جيداً) مع مراعاة نوع الريم (الزبد) كلما ظهر وتترك لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.

تسخن باقي كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويضاف الجزء الباقي من خليط التفاح مع اللحم ويقلب جيداً لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج ثم يرفع جانباً.

تترك الرقبة لتبرد قليلاً، ثم يزال الخيط وتقطع إلى حلقات وتقدم مع صلصة الطماطم "الماريتارا" (راجع الوصفة بنفس الباب) وخضروات مشوية، ويوضع الحشوي في طبق جانبي.

المقادير / للحشو

رقبة خروف	1
ملعقة كبيرة زيت زيتون	4
بصل مفروم خشن	1
ثوم حلقات	4
تفاح أخضر مقشر ومقطع مكعبات	2
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة	1
ملعقة صغيرة قرنفل مطحون	1
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحونة	1/4
ملعقة صغيرة اكليل الجبل مفروم	1
كوب لحم ضأن مفروم	1
كوب فستق مقشر صحيح	1/2
كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)	1/4
بيض مخفوق	1
لسلق الرقبة	
جزر مقشر ومقطع حلقات	2
عود كرفس مقطع (قطع كبيرة)	2
بصل مقطع (قطع كبيرة)	1
حبهان (هيل) صحيح	3
ورق غار (لورا)	2
قرنفل صحيح	3
فلفل أسود صحيح	4
كوب ماء	6
قطع عظم (اختياري)	







فخذ ضأن بالمغربية

... لا يعرف الكثير المغربية، ولكن طعمها يدفعنا للتعرف عليها فهي حبات تشبه اللؤلؤ في حجمها والمكرونة في طعمها، وتُعرف في بعض البلاد بـ "الفتول" أو "المحصنة".

المقادير / للفخذ الضأن

- 1 فخذ ضأن (حوالي 3 كيلو)
- 2 بصل مقطع قطعاً كبيرة
- 3 فص ثوم
- 4 ملعقة كبيرة كزبرة خضراء
- 5 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 6 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 7 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار (اختياري)
- 8 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 9 كوب زبادي
- 10 ملح وفلفل
- 11 كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
- 12 كوب ماء
- 13 بصل متوسط مقطع قطعاً كبيرة
- 14 جزر مقشر مقطع قطعاً كبيرة
- 15 عود كرفس مقطع قطعاً كبيرة

المطبخية

- 16 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 17 بصل كبير مفروم ناعم
- 18 كوب مغربية
- 19 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (معجون)
- 20 طماطم مقشرة ومقطعة مكعبات
- 21 كوب مرق لحم أو دجاج
- 22 أوراق ريحان للتزيين

الطريقة / للفخذ الضأن

- 1 يُغسل اللحم ويغفف، ويقطع إلى قطعتين (يستخدم المشاير الخاص بقطع العظم).
- 2 وبواسطة طرف سكين حادة يتم عمل شقوق في الدهن بعمق حوالي نصف سنتيمتر.
- 3 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 4 يُخلط البصل والثوم في خلاط كهربائي، وتُضاف الكزبرة الخضراء والتوابل المطحونة وعصير الليمون والزبادي وتُخفق جيداً حتى نحصل على خليط متجانس، ويتبل بالملح والفلفل.
- 5 يُصب الخليط في وعاء، ثم يُضاف البقسماط بالتدريج حتى يصبح غليظاً ومتماسكاً.
- 6 تُربط قطعتي اللحم بخيط سميك يتحمل الحرارة، ويوضع الخليط فوق اللحم بحيث يغطيه تماماً.
- 7 يُصب الماء في سينية فرن، وتوضع الخضروات وتبل بالملح والفلفل وتوضع قطع اللحم.
- 8 تُغطى الصينية بورق الألومنيوم، وتوضع في الفرن لمدة ساعة ونصف أو حتى ينضج اللحم، ويتم رفع ورق الألومنيوم بعد نصف المدة.

للمغربية

- 1 يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- 2 تُضاف المغربية مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تُلغف حبات المغربية بالزيت، ثم تُضاف صلصة وقطع الطماطم مع التقليب حتى تتداخل المكونات وتبل بالملح والفلفل.
- 3 يُضاف المرق ويقلب حتى يبدأ الخليط في الغليان، يغطى الإناء وتُخفف الحرارة ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- 4 يُقدم فخذ الضأن مع المغربية وتزين بالخضروات.

للخضروات مساهمة في توفير الفيتامينات والحديد، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف، وتحتوي على نسبة عالية من الألياف.

1- يوضع ورق الريحان أو أي أعشاب أخرى بداخل العظم مثل الكزبرة للتزيين.

2- يمكن استبدال المغربية بالمقرنونة الصغيرة أو القسطنطينية.

فخذ ضأن بالأعشاب

...استخدمت الأعشاب لحماية اللحم وفي نفس الوقت لإعطائه نكهة.



الطريقة

1. تُنزع العظمة الداخلية من الفخذ مع (ترك عظم الموزة)، بحيث تتمكن من حشوها والحفاظ على شكلها (كما هو موضح بالصورة).
2. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
3. تُخلط الطماطم مع البصل والصنوبر والزبيب وتبيل بالملح والفلفل.
4. تُوضع الحشوة في التجويف الداخلي للفخذ حتى تملأه مع الضغط الخفيف.
5. تُخلط الأعشاب الطازجة مع الثوم وزيت الزيتون وتبيل بالملح والفلفل، ويُترك مقدار ملعقة كبيرة منها جانباً للتتبيل البطاطس، وتُضرب باقي الكمية في خلاط كهربائي حتى تُصبح سائلاً متماسكاً.
6. تُتبيل البطاطس بخلطة الأعشاب جيداً، ويُغشى اللحم بالخلطة الأخرى السائلة مع الضغط عليها باليد حتى تُغطيتها بالكامل.
7. يُصب المرق في صينية فرن وتُوضع فوقه الفخذ المحشوة، وتُوضع في الفرن لمدة 2 1/2 ساعة أو حتى تمام نضج اللحم (تُغطى بورق الألومنيوم لنصف مدة الطهي).
8. تُضاف البطاطس في نفس الصينية بجانب اللحم بعد مرور ساعة من الوقت.
9. يُترك اللحم ليبرد قليلاً قبل التقطيع ويُقدم مع البطاطس.

المقادير

1. فخذ ضأن (حوالي 3 كيلو)
6. طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
4. بصل متوسط مفروم
1. كوب صنوبر محمص
1. كوب زبيب
1. ملح وفلفل
10. كوب نعناع طازج مفروم
10. كوب بقدونس مفروم
10. كوب إكليل الجبل (روزماري) مفروم
10. كوب زعتر طازج مفروم
4. فص ثوم
10. كوب زيت زيتون
1. كيلو بطاطس صغيرة (أو كبيرة قطع)
1. كوب مرق لحم (أو ماء)

• يُراعى أن يتبع الزبيب في ماء دافئ قبل الاستهلاك.

• جازي حجم البطاطس المستخدمة، وإن لم تتوفر الصغيرة يُمكن تقطيع بطاطس كبيرة.



كاجن الموزات مع السقرجل

... الطهي في الطاجن الفخار وخاصة على الجمر يعطي مذاقا خاصا، ويتميز هذا الطبق باستخدام السفرجل ولكن يمكن الاستغناء عنه في حالة عدم توفره.

المقادير

4	موزات ضان
2	ملعقة صغيرة كركم مطحون
1	ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
	ملح وفلفل
3	ملعقة كبيرة زيت
2	بصل كبير مقطع شرائح
3	سفرجل (أو كمثرى "أجاص")
100	كوب سكر
1	ملعقة كبيرة قرفة مطحونة

الطريقة

1. يُغسل اللحم ويُجفف.
2. يُخلط الكركم والزنجبيل والملح والفلفل ويُتبّل اللحم مع الدعك جيدا.
3. يُسخن الزيت في الطاجن الموضوع فوق الجمر (أو في إناء على نار متوسطة).
4. يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه مانلاً للذهبي.
5. يُضاف اللحم للبصل مع التقليب حتى يتشبع البصل من نكهة اللحم.
6. يُغلى الطاجن بإحكام ويُترك لمدة ساعة أو حتى تمام النضج.
7. يُغسل السفرجل ويُقطع إلى أربع قطع مع التخلص من البذر.
8. يُسلق السفرجل في ماء مقلي مملح في إناء عميق على نار متوسطة ويُترك لمدة 5 دقائق (غير كامل النضج).
9. يصفى السفرجل من الماء ويُخلط مع السكر والقرفة في مقلاة، ويُضاف نصف كوب من ماء السلق.
10. تُرفع المقلاة على نار متوسطة، ويُترك الخليط لمدة 5 دقائق حتى يصبح كالكراميل مع التقليب من حين لآخر.
11. يُزين الطاجن بالسفرجل ويُقدم ساخناً.

• يُستدل على نضج اللحم عندما يصفى حميده ويظهر العظم
• في حالة طهي الموزات على النار، ستأخذ لواناً أصفر فليل من ماء سلق السفرجل أثناء الطهي



الصلصة البيضاء (البشاميل)

المقادير	الطريقة
1 ملعقة كبيرة زبد	يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ثم يُضاف الدقيق ويُقلب لمدة 3 دقائق.
2 ملعقة كبيرة دقيق	يُضاف الحليب إلى الخليط مع الاستمرار في الخفق الجيد بالمضرب اليدوي (تضادياً
3 كوب حليب	لتكون أي كتل) حتى تتجانس المكونات وتصبح صلصة غليظة القوام.
4 ملح وفلفل أبيض	تُتبّل الصلصة بالملح والفلفل وجوزة الطيب.
5 ملعقة صغيرة جوزة الطيب	

- يمكن استهلاك صلصة البشاميل بعد أن يبرد وذلك للحصول على أفضل مذاق.
- يمكن الاستعاضة عن الحليب بمزق البساج أو اللحم أو السمك أو استخدام جبن حفيد أو جبن الأجر مرن.
- يمكن إضافة ملعقة من الأعشاب الطازجة المفصلة أو 1/2 ملعقة صغيرة جافا لتضاهي الإشارات بعد الانتهاء من طهي الصلصة.
- يمكن إضافة ملعقة صغيرة من الحارث (السترد) المفلفل وتخلطها مع الدقيق.
- الحصول على صلصة البشاميل المفضلة يمكن التمسك بالصلصة بضع ساعات ثم إضافة المزيد من الحليب أو الماء لتليينها.
- الحصول على صلصة البشاميل الجيدة في الصلصة البيضاء المفضلة يمكن إضافة 1/2 كوب من الكريمة الحامض وتقليبها في الصلصة الساخنة عند الانتهاء من طهيها.
- يمكن الاحتفاظ بصلصة البشاميل مع الدقيق بعد أن يبرد واستخدامه في وقت لاحق. وفي هذه الحالة يُضاف الحليب ساخناً ويُطهى على نار متوسطة.

صلصة الجبن

المقادير	الطريقة
1 كوب صلصة بيضاء (البشاميل)	توضع الصلصة البيضاء (البشاميل) مع الحليب في إناء على نار متوسطة مع التقليب
2 كوب حليب	حتى تتداخل كل المكونات جيداً.
3 كوب جبن موتزاريلا مبشور	يُضاف جبن الموتزاريلا عند البدء في الغليان مع التقليب المستمر حتى يسيل.
4 ملعقة صغيرة بقدونس مفروم	تُتبّل الصلصة بالملح والفلفل وتُضاف الأعشاب أو الفلفل الأخضر الحار (حسب
5 ملح وفلفل	الرغبة) وتقدم ساخنة.

صلصة الجبن المكسيكي

المقادير	الطريقة
1 كوب صلصة بيضاء (البشاميل)	توضع الصلصة البيضاء (البشاميل) مع الحليب في إناء على نار متوسطة وعند البدء
2 كوب حليب	في الغليان يُضاف الجبن الشيدر مع الكريمة مع التقليب المستمر حتى يسيل.
3 كوب جبن شيدر مبشور	تُتبّل الصلصة بالملح والفلفل وتقدم ساخنة.
4 ملعقة صغيرة كريمة مطحون	
5 ملح وفلفل	

- يمكن استخدام الحارث (السترد) المطحون عوضاً عن الكريمة.
- يمكن إضافة قليل من الشطة حسب الرغبة.

صلصة عش الغراب (الفطر)

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 2 كوب بصل مفروم ناعم
- 3 ملعقة كبيرة دقيق
- 4 كوب مرق دجاج
- 5 كوب كريمة لباني
- 6 كوب شرائح عش الغراب (فطر)

الطريقة

- 1 يذاب الزيت في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- 2 يُضاف الدقيق مع التقليب الجيد حتى يتجانس مع الزيت والبصل ويُقلب الخليط لمدة 3 دقائق.
- 3 يُضاف المرق والكريمة مع التقليب المستمر لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح الخليط سميكاً.
- 4 يُضاف عش الغراب (الفطر) مع التقليب لمدة خمس دقائق (يمكن أن تُمضى الصلصة في حالة وجود كتل قبل إضافة عش الغراب) وتُتبّل الصلصة بالملح واللفل وتُقدم ساخنة.

الصلصة البنية (ديمي جليز)

المقادير

- 1 كيلو عظم بقري وبتلو بالنخاع
- 2 ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- 3 بصل مقطع كبير
- 4 كوب كرفس مقطع
- 5 كوب جزر مقطع
- 6 كوب ماء
- 7 كوب خل بلسمك
- 8 مجموعة أعشاب طازجة (زعتر، اكليل الجبل، روزماري، اوريغانو، زعتر بري)
- 9 كوب ماء
- 10 ملح ولفل

الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 225 درجة مئوية.
- 2 يُشطف العظم جيداً، ويُرس (طبقاً واحدة مفرودة) في صينية فرن.
- 3 تُوضع الصينية في الفرن ويُترك لمدة ساعة.
- 4 يُدهن العظم المحمر بصلصة الطماطم.
- 5 يُخلط البصل والكرفس والجزر ويُشرد فوق العظم، ويُعاد مرة أخرى للفرن لمدة 45 دقيقة.
- 6 يُوضع العظم وخليط الخضار في إناء عميق.
- 7 يُضاف 2 كوب من الماء وخل بلسمك للصينية وتُرفع على نار متوسطة مع التقليب الجيد حتى يذوب كل ما هو عالق بقاع الصينية نتيجة الطهي في الفرن.
- 8 يُضاف السائل الناتج إلى إناء المرق ويُعطى بالماء.
- 9 تُضاف الأعشاب وتُتبّل الخليط بالملح واللفل، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- 10 تُخفف الحرارة إلى هادئة، ويُترك لمدة 5 ساعات حتى يتركز.
- 11 يُترك ليبرد قليلاً، وتُصفى الصلصة وتُتبّل بالملح واللفل وتُحفظ في النلاجة (البراد) لحين الاستخدام أو تُحفظ بالفريرز في عبوات صغيرة.

صلصة الجريشي

المقادير	الطريقة
3 ملعقة كبيرة زبد	يُسخن الزبد في إناء على نار متوسطة ويُضاف الدقيق ويُحمر مع التقليب حتى يصبح لونه بنيًا (مراعاة ألا يحترق).
3 ملعقة كبيرة دقيق	يُضاف البصل وصلصة الطماطم مع التقليب لمدة خمس دقائق.
1 ملعقة كبيرة بصل مفروم	يُضاف الخل والمرق مع التقليب المستمر بالاضرب اليدوي (لتفادي أي كتل) حتى يبدأ بالغليان، وحتى يغلظ قوام السائل.
1 ملعقة صغيرة صلصة طماطم	يُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُصفى.
1 ملعقة كبيرة خل بلسمك	في حالة عدم وجود خل بلسمك، يمكن إضافة صلصة صويا مع قليل من الخل.
1 كوب مرق لحم	
1 ملح وفلفل	

- بعد طهي الكفتل أو الدجاج أو اللحم المستعمل في الفرن، ينزع اللحم الموجود في قاع الصينية، ثم يُضاف قليل من المرق وتوضع على نار متوسطة مع التقليب الحيد حتى لا يوبس كل ما هو حاليًا بالإناء نتيجة التحمير في الفرن.
- يوضع السائل في الخلاط الكهربائي ويخفق حتى يتجانس، ثم يصفى ويثقل ويقدّم بجانب أطباق اللحوم.
- يمكن وضع الفلفل في صاج الفرن للحصول على اللون البني، مع مراعاة ألا يحترق.

صلصة المارينارا (الطماطم الأساسية)

المقادير	الطريقة
5 ملعقة كبيرة زيت زيتون	يُسخن الزيت في إناء (ستانليس ستيل) على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويقلب لمدة خمس دقائق.
2 بصل متوسط مفروم ناعم	تُضاف الطماطم وباقي المكونات وقليل من الملح وتُخفف الحرارة، وتُقلب من حين لآخر لمدة ساعة.
3 فص ثوم مفروم ناعم	تُتبّل الصلصة بالملح والفلفل.
2 كيلو طماطم طازجة مهروسة (أو 5 أكواب طماطم مقطع مع العصير)	في حالة استخدام هذه الصلصة للبيتزا تُهرس ناعماً في الخلاط الكهربائي.
4 ملعقة كبيرة صلصة طماطم	
1 ملح وفلفل	
10 ملعقة صغيرة شطة (اختياري)	
10 ملعقة صغيرة لكل من (ريحان، أوريغانو (زعربري))	
10 ملعقة صغيرة سكر	

- يمكن استعمال طماطم فضفاضة عوضاً عن قطع الطماطم.
- يمكن إضافة جبن روماني (بارمزان) مبشور عند التقديم.
- يمكن إضافة لحم مفروم مخلوط بالصلصة وتقديمها مع القزوانة.
- عند كتمة كاسيت يمكن وضعها في أكياس بلاستيك وحفظها بالثلاجة واستخدامها عند الحاجة.
- يمكن استخدام الصلصة مع أطباق متنوعة مثل المقرودة أو الأكلشادا أو البيتزا.
- يمكن إضافة بعض قطع الأكلشوجة الفيليت، وتقليب مع البصل والثوم، ثم تُضاف الطماطم ويتم دجاج باقي الخطوات.

صلصة طماطم ولفل مشوية

الطريقة

- 1 يُسخن الفرن (الشواية) الجزء الأعلى منه.
- 2 تُرص الطماطم والبصل والثوم واللفل في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يتلون قشر الطماطم واللفل (يمكن شوي الخضار على النار مباشرة).
- 3 يُقشر الخضار ويُوضع مع باقي المكونات في الخلاط الكهربائي (مع مراعاة عدم الخفق المستمر فيكون الخفق لعدة ثوان على فترات) لتصبح قطعاً دون أن تكون صلصة ناعمة، ثم تُتبّل بالملح واللفل.

المقادير

- 1 طماطم متوسطة
- 1 بصل متوسط مقطع قطعاً كبيرة
- 3 فص ثوم
- 1 فلفل أخضر
- 1 فلفل أحمر
- 1 فلفل أخضر حار (اختياري)
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون (أو ليمون)
- 1 كوب أوراق كزبرة خضراء
- 1 ملح ولفل

• تستخدم هذه الصلصة في المطبخ العربي وتسمى "الشامولة" وتعدّ من الأطباق الشعبية ويضاف إليها الفلفل الحار.
• التحكم في النار يمكن زيادة أو تقليل الشبثات ويمكن استخدام الليمون والتوابل البصلية.

صلصة سويت آند صور

الطريقة

- 1 تُوضع جميع المكونات في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ بالغيان، ثم تُخفّف الحرارة ويُترك لبضع دقائق، ويُرفع ويُترك ليبرد قبل التقديم.
- 2 يمكن إضافة قليل من الشبث المذاب في الماء إلى الخليط حتى يغلظ قوامه.

المقادير

- 1 كوب عصير أناناس
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 2 ملعقة كبيرة سكر بني
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود
- 1 كوب خل أحمر
- 1 ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون
- 1 ملعقة كبيرة بصل مفروم
- 1 ملعقة كبيرة فلفل أخضر مفروم
- 1 ملعقة كبيرة كاتشب
- 1 ملعقة صغيرة صلصة صويا
- 1 ملعقة كبيرة قطع أناناس (مفروم)

• يُستخدم هذا النوع من الصلصة في المطبخ الآسيوي عادة مع الطيور والأسماك.
• سويت آند صور يعني الحلو والمالح، وللحصول على هذا المذاق يمكن استخدام السكر أو أي نوع من عصير الفاكهة محلي مع خل.



دجاج "براري" مع صلصة البصل

...يطلق عادة اسم "براري" على الدجاج الصغير والذي لا يزيد وزنه عن نصف كيلو.

المقادير / للمح

دجاج حجم صغير (براري)

ملعقة كبيرة زيت زيتون

كوب كرفس مفروم ناعم

بصل مفروم ناعم

ملعقة كبيرة ثوابل مطحونة*

ملعقة كبيرة أعشاب جافة**

ملح وفلفل

خبز فرنسي

كوب مشمش مجفف مقطع صغير

كوب زبيب

كوب صنوبر محمص

كوب مرق دجاج

كوب عسل نحل

كوب عصير الليمون

صلصة البصل

ملعقة كبيرة زيت زيتون

بصل كبير مفروم

فص ثوم مقطع شرائح

عود قرفة

قرنفل صحيح

ملعقة صغيرة شملة خشنة

ملعقة صغيرة جوزة الطيب

ملح وفلفل

الطريقة / للمح

يُغسل الدجاج جيداً ويُجفّف.

يُسخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الكرفس والبصل والثوابل ونصف

كمية الأعشاب الجافة ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى

تتداخل مكونات خليط البصل، ثم يترك ليبرد.

يُسخّن الفرن على حرارة 80 درجة مئوية.

يُقطع الخبز قطعاً متوسطة، ويُوضع في وعاء عميق ويُضاف المشمش ونصف كمية

الزبيب والصنوبر مع التقليب.

يُضاف خليط البصل والمرق للخبز حتى يتشرب الخبز من السائل تماماً، ويُتبّل الخشو

بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل مكونات الخشو.

يُخلط العسل مع عصير الليمون وبقية الأعشاب الجافة.

يُتبّل الدجاج بخليط العسل والليمون، ويُحشى بالخشو وتربط أرجل الدجاج بخيط

يتحمل الحرارة.

يُوضع بقية الخشو في صينية فرن ويُرص فوقها الدجاج.

تُغطى الصينية بورق ألومنيوم وتوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة (يرفع القطاء بعد

نصف الوقت) أو حتى يحمر الدجاج وينضج.

صلصة البصل

يُسخّن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، يُضاف البصل والثوم ومجموعة الثوابل

وباقى كمية الزبيب والصنوبر، يُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل

المكونات.

تُخفف الحرارة ويترك لمدة 20 دقيقة مع التقليب من حين لآخر.

يترك الدجاج ليبرد قبل التقطيع (مع التخلص من الخيط)، ويُقدم مع خليط الخشو

وصلصة البصل.

* الثوابل المتكونة من قرفة، فلفل، جوزة الطيب.

** الأعشاب الجافة هي: زعتر - ريحان - القندس الحبل - روزماري.

يمكن أن يُنقع الثوم المحمص مع الزيت في ماء ساخن قبل الاستعمال.

ديك رومي (حبش) يتوابل الكبسة

...من المعتاد أن تُعد الكبسة من اللحم الضأن، وكثيراً ما يُقل البعض من تناولها في حالة اتباع حمية خاصة، ولكن يُمكن استخدام الديك الرومي "الحبش" لقلّة الدهن به.

الطريقة / للديك الرومي الحبش

- 1 يغسل الديك جيداً ويذاب الملح في كمية ماء تكفي لتغطيته، ويُترك في الماء المملح لمدة ساعتين ثم يُشطف ويُجفف.
- 2 يُوضع الماء (كمية كافية لتغطية الديك) في إناء على نار متوسطة، وتُضاف كل التوابل الصحيحة و 2 من اللومي العماني (مع مراعاة تقب اللومي بطرف سكين حادة)، وتُضاف الخضروات والديك الرومي.
- 3 تُخفف الحرارة عندما يبدأ الخليط في الغليان، ويُترك لمدة ساعة أو حتى ينضج الديك، ثم يُرفع جانِباً ليبرد ويُصفى المرق.
- 4 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 5 تُخلط ملعقة كبيرة من توابل الكبسة المطحونة مع الزبد، ويُدهن الديك جيداً مع الدعك الخفيف من الداخل والخارج، ثم يُوضع في صينية بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.

المقادير / للديك الرومي الحبش

- | | |
|-----------------------------------|---|
| ديك رومي (حبش) (6 كيلو) | 1 |
| كوب ملح | 1 |
| لساق الديك | 1 |
| ملعقة صغيرة قرنفل صحيح | 1 |
| عود قرفة | 4 |
| فص حبهان (هيل) | 8 |
| لومي عماني صحيح | 4 |
| ملعقة صغيرة فلفل أسود حب | 1 |
| ملعقة صغيرة كمون صحيح | 1 |
| ورق غار (لاورا) | 3 |
| ملح | |
| بصل مقطع شرائح | 1 |
| عود كرفس مقطع قطعاً كبيرة | 2 |
| جزر مقطع قطعاً كبيرة | 2 |
| ملعقة كبيرة توابل الكبسة المطحونة | 2 |
| ملعقة كبيرة زبد | 2 |

❖ التوابل المطحونة هي (حبهان (هيل)

قرفة، فلفل أسود، كمون قرنفل

• يمكن طهي الديك الرومي بالفرن دون

الحاجة إلى شطفه، وفي هذه الحالة

يُوضع خسوات (بصل كرفس جزر)

في نفس الصينية أسفل الديك (مع

قليل من الماء)، ويمكن استواء نفس

الخضروات بعد تسويتها بقليل من الزيت

مع الأعشاب الطازجة والملح والفلفل

والجواران ويعطى الديك نصف القد

(بماض أن يكون ورق الألوينوم غير

ملائمة للديك)، ويحتاج كل كيلو حزام

من الديك 30 دقيقة للطهي في فرن

حرارته 180 درجة مئوية، ويُدهن بصلح

الديك بالتساوي لتساقل في حين الآخر

حتى لا يجف.

• في حالة استخدام الديك الرومي

الحبش (الجسد يراعى وضعه في إناء

بالتلابة (المراة) لمدة من يومين إلى

ثلاث أيام حسب الحجم حتى يترك

في التجميد.



الطريقة / للارز والعدس

يُسخن الزيت في اناء على نار متوسطة، ويضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون.
يُضاف العدس وبقية كمية توابل الكبة المطحونة واللومي الغماني (بعد شقه بطرف سكين حادة).
تُضاف البطاطس والمكسرات والزبيب، ويُذاب الزعفران في ماء الورد ويُضاف للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ثم يُضاف المرق وتُتبّل المكونات بالملح.
تُخفّف الحرارة، ويترك الخليط على نار هادئة لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
يُضاف البيض المسلوق مع تقليب الخليط بخفة، ثم يُغرف الأرز في طبق التقديم ويوزع العدس والخضار عليه، ويوضع الديك في الوسط ويُزين بالكزبرة الخضراء.

المقادير / للارز والعدس

- 3 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 بصل متوسط (مكعبات صغيرة)
- 2 كوب عدس أسفر (نصف نضج)
- 2 كوب بطاطس محمر (مكعبات متوسطة)
- 1 كوب (صنوبر وكاجو محمص)
- 1 كوب زبيب (منقوع)
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 2 ملعقة كبيرة ماء ورد
- 1 كوب مرق دجاج
- 4 كوب أرز باسمتي مطهون
- 6 بيض مسلوق
- كزبرة مشرومة للتزيين





أفخاذ دجاج بالبابا باستري

وصفان وصورتان مختلفتان ومثابيهتان، فالرجاء قراءة الوصفة بالكامل وخاصة آخر نقطة لأنها وصفة مختلفة.

المقادير / الأفخاذ الدجاج

- 1 حفلة دجاج (مع الأرجل)
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 3 كوب خضروات مكعبات صغيرة
- 4 ملح وفلفل
- 5 ملعقة صغيرة زعتر جاف
- 6 كوب دقيق
- 7 قطع بابا باستري جاهز (حوالي 20×20 سم)
- 8 بيض مخفوق للدهن
- 9 ملعقة كبيرة ماء
- 10 كوب صلصة عش القرباب (فطر)
- 11 إراجع الوصفة يبيض البابا

الخطوة الأولى: جرد الدجاج من العظام والجلد، وقطع اللحم إلى قطع مناسبة في حجم أصابع اللحم.

الخطوة الثانية: يجهز اللحم بالمشوية في الفرن بالبرجر أو في الفرن بالمشوية حتى يذوب اللحم مع القليل من الزيت في الفرن، ويصل اللحم للدرجة المطلوبة ثم يضاف اللحم للفرن مع التفتيح والخبز.

الخطوة الثالثة: مع الأفخاذ الدجاج بالبابا باستري.

الطريقة / الأفخاذ الدجاج

- 1 تخلى أفخاذ الدجاج من العظم (بواسطة سكين حادة بحرص حتى لا يتمزق الجلد)، ويكسر عظم الأرجل جزئياً، ثم يعاد إلى مكانه بحيث يكون الجزء الأرفع للخارج (كما في الصورة).
- 2 تغسل أفخاذ الدجاج جيداً وتغفص.
- 3 تسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتضاف الخضروات وتتبّل بالملح والفلفل والزعتر مع التقليب حتى تتداخل مكونات الحشو، ويترك لمدة 5 دقائق أو حتى ينضج ثم يرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- 4 تحشى أفخاذ الدجاج بالحشو، وتغفل جيداً باستخدام خلة (عود أسنان).
- 5 يخلط الدقيق مع الملح والفلفل، ثم ترش أفخاذ الدجاج بالدقيق حتى يغطيها تماماً.
- 6 تسخن بقية كمية الزيت على نار متوسطة، وتحمر أفخاذ الدجاج حتى يصبح لونها ذهبياً من كل الجهات، ثم ترفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- 7 تترك أفخاذ الدجاج لتبرد، ثم تزال الخلة (أعواد الأسنان).
- 8 يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 9 تطرد قطعة من العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ثم توضع فوقه أحد أفخاذ الدجاج وتغفل بالعجين (مع الضغط الخفيف) على أن يكون عظم الأرجل للخارج.
- 10 تكرر الخطوات حتى تنتهي من كل الكمية.
- 11 يخفق البيض مع الماء جيداً.
- 12 ترص أفخاذ الدجاج في صاج، ويدهن سطح العجين بالبيض المخفوق.
- 13 يوضع الصاج في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تنضج.
- 14 توضع صلصة عش القرباب في طبق التقديم فوقها أفخاذ الدجاج، وتزين بالأعشاب الخضراء.





إضافة رغينا في الحصول على حشوة مشابهة بدون استخدام سجق، يمكن استخدام اللحم المفروم مع بهارات وتوم مفروم.

الطريقة / للبط الحشو

- يغسل البط جيداً وتُنزع الأحشاء ويُجفف .
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُزال لحم السجق (نصف الكمية) من غلافه الرقيق، ويُوضع في وعاء (مع التخلص من الغلاف)، وتُضاف باقي المكونات ماعدا الخضروات والزيت ونصف كمية البقدونس، ويُتبّل الخليط بالملح والפלפל مع التقليب الجيد حتى تتداخل مكونات الحشو.
- يُحشى البط بنصف كمية الحشو وتُترك باقي الكمية جانباً.
- تُوضع الخضروات في سينية فرن، وتُدهن بالزيت وتُتبّل بالملح والفلפל .
- تُخلط مكونات التتبيلة جيداً في وعاء، ثم يُدهن بها البط من الداخل والخارج، ويُوضع فوق خليط الخضروات.
- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 1/2 ساعة أو حتى تمام نضج البط (يُغطى بورق ألومنيوم لنصف المدة).

للمفتول (المقرية)

- يُغلى الماء في إناء على نار متوسطة، ويُضاف المفتول وملعقة كبيرة من الزيت ويُتبّل بالملح والفلפל، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفض الحرارة، ويُغطى الإناء بإحكام ويُترك حوالي 10 دقائق أو حتى ينضج ويتشرب كل السائل (مع التقليب من حين لآخر).
- يُسخن المتبقي من الزيت في إناء على نار متوسطة، وتُقطع باقي كمية السجق (النقائق) قطعاً صغيرة، وتُضاف للزيت مع البصل وتُقلى لمدة 5 دقائق.
- يُضاف المفتول وأبو فروة وبقية مكونات الحشو، ويُتبّل الخليط بالملح والفلפל مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- تُخفض الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى ينضج (مع التقليب من حين لآخر)، ثم يرفع جانباً.
- يُضاف الجزر المبشور والأعشاب الجافة و2 ملعقة كبيرة من البقدونس مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُوضع المفتول (المقرية) في طبق التقديم، ويُوضع البط مع الخضروات ويُزين بالبصل الأخضر.

المقادير / للبط الحشو

- بط (2/2 كيلو)
- كيلو سجق (نقائق)
- بصل كبير مُقطع شرائح
- كوب قطع عشب غراب (فطر)
- ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم
- شريحة خبز توست (مقطع مربعات)
- كوب قطع أبو فروة (معلب)
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ملح وفلפל
- كوب خليط من الخضروات*
- ملعقة كبيرة زيت زيتون

لتتبيلة البط

- ملعقة كبيرة عسل أبيض
- ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملعقة كبيرة كركم
- ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
- ملح وفلפל

للمفتول (المقرية)

- كوب ماء
- كوب مفتول (مقرية)
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل مفروم ناعم
- كوب أبو فروة (كستناء) معلب
- جزر متوسط مُشور ومبشور
- ملعقة كبيرة أعشاب جافة
- (ريحان - أوريجانو) زعفران (بري)
- شرائح بصل أخضر للتزيين

* الخضروات هي: بصل صغير، بطاطس جزر، وأبو فروة (كستناء)، ويراعى أن تقطع سائر اللحم يمكن تبليط البط قبل طهيه بيوم ويكون ذلك أفضل حتى لتخلل التتبيلة الأنسجة، كما يمكن تحضير الحشو قبلها بيوم
 يمكن استخدام الدجاج عوضاً عن البط، كما يمكن استخدام فخذ صان

دجاج ملفوف مع خضروات

...هذه الطريقة مشابهة للـ "كوردون بلو" ويمكن تغيير نوع الجبن أو الحشو حسب الرغبة في كل مرة بعد هذا الطبق.



الطريقة

1. توضع صدور الدجاج بين طبقتين من البلاستيك وترقق بالطرق عليها من الجهتين، ثم تتبل بالملح والفلفل.
2. يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
3. ترص حلقات الخضروات على صدور الدجاج وترش بقليل من الجبن، ثم تلف الصدور حول الحشو مع الضغط الخفيف.
4. ترش صدور الدجاج بالدقيق حتى يغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد، ثم توضع في البيض المخفوق حتى يغطيها، وأخيراً في البقسماط (يراعى أن يتم تغطية صدور الدجاج كاملاً كل مرة بالكون المختلف).
5. تدهن صينية فرن بقليل من الزيت، ثم ترص عليها صدور الدجاج.
6. توضع في الفرن لمدة 30 دقيقة، أو حتى تمام النضج وتترك لتبرد قبل التقطيع.
7. توضع صلصة المارينارا في طبق التقديم، وترص حلقات الدجاج فوقها، وتزين بالبقدونس.

المقادير

1. صدور دجاج منزوعة الجلد والعظم
2. ملح وفلفل
3. كوب خضار مشوي مقطع
4. كوب جبن ابيض بدون ملح
5. كوب جبن رومي (يارمازان) مبشور
6. كوب دقيق
7. بيض مخفوق
8. كوب بقسماط (خبز جاف مطحون)
9. كوب صلصة مارينارا
10. (راجع الوصفة بنفس الباب)

يمكن استخدام حلقات من الكوسة، الفلفل الأحمر، والطماطم، والدهن بالزيت ثم يتوى

يمكن استخدام الكاوي والبقس المطحون عوضاً عن البقسماط.

والنسبة للدجاج المشوي، ينصح بصدور الدجاج لخطمتها الرية (راجع وصفة "دجاج رستو مع التوم" بنفس التماس) ثم تقطع في بلاستيك على هيئة أطباق مقلدة وتوضع في الفلاجة (الغلاية) فوق الطهي.

أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب (القطر)

سحق مخبر بالطبخ الفرنسي ويسمى بـ "كوكوفان"، وهنا قمت ببعض التغييرات ليتناسب ومذاقنا الخاص.

الطريقة

المقادير

كilo أرجل دجاج

كوب دقيق

سبعة كسرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)

ملح ولفل

كوب زيت

كيلو بصل صغير مقشر

عود كرفس مفروم

فص ثوم مفروم

كيلو عش غراب (قطر) قطع

ملعقة كبيرة خل أحمر (بلمسك)

كوب صلصة طماطم (معجون)

كوب مرق دجاج (أو ماء)

بصلة خبز (لاوز)

سبعة كسرة بقدونس مفروم

تغسل قطع الدجاج جيداً وتجفف.
يخلط الدقيق مع الفلفل الأحمر في وعاء عميق، ويتبل بالملح والفلفل.
توضع أرجل الدجاج في خليط الدقيق حتى يغطيها تماماً مع التخلص من الدقيق الزائد.
يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمّر أرجل الدجاج من جميع الجهات حتى يصبح لونها ذهبياً ثم تُرفع جانباً.
يُضاف البصل في نفس المقلاة ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه مانعاً للذهبي، ثم يُضاف الكرفس والثوم.
يُضاف عش الغراب، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى تتداخل المكونات.
تعاد أرجل الدجاج للخليط ثم تُذاب صلصة الطماطم في المرق، ويضاف خليط المرق والخل وورق الغار لخليط الدجاج.
عند البدء في الغليان تخفف الحرارة، ويُغلى الخليط ويترك لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
يُقدم مع مكرونة مسلوقة (أو أرز)، ويُزين بالبقدونس المفروم.

يمكن استخدام نجاج كامل ومقطع إلى تسليق قطع أو أكثر.
يمكن برز جلد الدجاج لتفليح السموات الحراوية.



صدر ديك رومي (حبش) محشو

...بالنظر في الصورة نجد أن الحشو هو سلطة التبولة، نعم ولم لا!! مع تجربتها حتى في صدر دجاج كبداية.



الطريقة

المقادير

- 1- يُغسل البيرغل قبل الاستخدام، ويُنقع في ماء بارد حوالي 5 دقائق ثم يُصفى مع الضغط عليه للتخلص من الماء الزائد.
- 2- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 3- تُخلط جميع المكونات -ماعدا صدر الديك الرومي- بما في ذلك التوابل مع نصف كمية الزيت، وتقلب جيداً حتى تتجانس مكونات التبولة.
- 4- يُوضع صدر الديك الرومي على سطح الملس، ويُفتح طولياً مثل السندوتش بواسطة سكين حادة، ويُوضع بين طبقتين من البلاستيك ويُفرد مع الطرقة الخفيف عليه ويُتبل بالملح والخل.
- 5- تُوضع كمية مناسبة من التبولة في أحد جوانب صدر الديك، ويُطبق على الحشو بالجانب الآخر مع غلقه بواسطة خلة (عود أسنان).
- 6- يُسخن باقي الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر صدر الديك الرومي لمدة 3 دقائق لكل جهة حتى يصبح ذهبي اللون من الجهتين.
- 7- يُوضع المرق في صينية فرن و فوقه صدر الديك، ويُغلى بورق الألومنيوم.
- 8- تُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة (يرفع ورق الألومنيوم بعد 15 دقيقة) أو حتى تمام النضج.
- 9- لصلصة البقدونس
- 10- تُفصل أوراق البقدونس والتنعاع جيداً وتُصفى من الماء وتُجفف.
- 11- تُخلط مع باقي المكونات في الخلاط الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح خفيفاً ناعماً ثم يُتبل.
- 12- يُترك الديك ليبرد قليلاً، وتُنزع الخلة (عود الاسنان) ويُقطع إلى شرائح أو حلقات، ويُقدم مع التبولة وصلصة البقدونس.

- 1- كوب برغل ناعم
- 2- كوب بقدونس مفروم
- 3- كوب بصل أخضر مقطع صغير
- 4- طماطم مكعبات صغيرة
- 5- ملعقة كبيرة سماق
- 6- ملح وفلفل
- 7- كوب عصير ليمون
- 8- كوب زيت زيتون
- 9- كيلو صدر ديك رومي (حبش)
- 10- (منزوع الجلد والعظم)
- 11- كوب مرق دجاج
- 12- لصلصة البقدونس
- 13- كوب أوراق بقدونس
- 14- كوب أوراق نعناع طازج
- 15- كوب عصير ليمون
- 16- ملعقة كبيرة زيت زيتون

- يمكن استخدام شرائح اللحم البتلو أو صدور الدجاج عوضاً عن صدور الديك.

- يمكن تقديم التبولة كسلطة جانبية وفي هذه الحالة يراعى وقت التقديم، عند تقديمها مباشرة يتنعق البرغل أما في حالة تقديمها بعد أكثر من ساعة فلا يقع لأنه يستتري من السوائل الموجودة بالمكونات.

...قمت بعمل مسخن الجمبيري في إحدى الحلقات التي استضفت فيها الملاكم العالمي "جورج فورمان"، وأعجب بطعمها جداً وخاصةً بالطعم اللاذع للسماق.

الطريقة

1. يُقطع الدجاج إلى 4 قطع.
2. يُغسل الدجاج جيداً، ويُنقع في ماء مُمَلح لمدة 30 دقيقة، ثم يُشطف ويُجفف.
3. تُقطع 4 حبات من البصل شرائح رقيقة وقُترِك جانباً، وتُقطع باقي الكمية قطع كبيرة.
4. يُوضع الدجاج في إناء، ويُغلى بالماء ويُرفع على نار متوسطة.
5. تُضاف قطع البصل والكرفس والجزر والحبان وورق الغار والمستكة، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان (مع مراعاة التخلص من الزبد (الريم) كلما ظهر).
6. تُخفف الحرارة، ويُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، ثم يُتبل المرق بالملح والفلفل.
7. يُرفع الدجاج جانباً ليبرد، ويُصفى المرق.
8. تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وتُضاف شرائح البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونها ذهبياً، وتُتبل بالملح والفلفل.
9. يُضاف السماق مع التقليب حتى يتداخل مع البصل، ثم يُرفع خليط البصل جانباً.
10. تُضاف باقي كمية الزيت في نفس المقلاة، وتُحمر قطع الدجاج لمدة 5 دقائق من الجهتين حتى تُصبح ذهبية اللون، ثم يُعاد خليط البصل مع التقليب ويُغلى ويُترك لمدة 5 دقائق (مع التقليب بخفة من حين لآخر).
11. يُصب كوب من المرق في وعاء عميق ويبلل به الخبز، ويُوضع في طبق تقديم مُسطح (يُمكن وضعه في الفرن).
12. تُوضع قطع الدجاج فوق الخبز ويوزع عليها خليط البصل، ويُوضع في الفرن على الشواية لمدة 5 دقائق، أو حتى يحمر سطحه ويُقدم ساخناً.

المقادير

دجاج	2
بصل كبير	5
عود كرفس مقطع	2
جزر مقطع	2
فص حبان (هيل)	3
ورق غار (لاورا)	4
مستكة	1
ملح وفلفل	
كوب زيت زيتون	100
كوب سماق	60
خبز صاج أو خبز عربي	4

يمكن استخدام قطع الدجاج المتبقية والتزولة الحلو والمكعب وتخلط مع البصل وتكون حنونة للخبز.

يمكن أن يزين الدجاج عند التقديم بالكور أو السمندر المعصن.

يوضع الخبز عادةً في زيت الزيتون عوضاً عن المرق.





...من الأطباق المشهورة في المغرب العربي، وأعدتها لي الشيف "خديجة" على طريقتها بالبرنامج، وكانت من الحلقات المميزة.

المقادير

- حمام
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كوب بصل مفروم
- كوب كزبرة خضراء مفرومة
- كوب بقادونس مفروم
- ملعقة كبيرة ثوابل مطحونة*
- ملح وفلفل
- كوب سكر
- كوب ماء
- بيض مخفوق
- كوب لوز محمص مجروش
- كوب سكر بودرة
- ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- ورق البستيلة (أو الجلاش)
- بيض مخفوق وزيد للدهن

الطريقة

- 1 ينقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يشطف جيدا، وإذا وجدت معه الكبد والقوانص فتغسل أيضا ويصفى الجميع من الماء ويترك جانبا.
- 2 ينسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل والكزبرة والبقادونس مع التقليب لمدة دقيقتين.
- 3 يضاف الحمام، ويتبل بالتوابل المطحونة مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون من كل الجهات.
- 4 يضاف السكر والماء، ويترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم يغطى وتخفف الحرارة ويترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الحمام.
- 5 يرفع الحمام جانبا ليبرد مع الاحتفاظ بالمرق (الصلصة السميكة المكونة من صهي الحمام).
- 6 ينزع الجلد والعظم من الحمام وينسل لحمه ويحفظ جانبا.
- 7 يوضع 2 كوب من مرق (صلصة) الحمام في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف البيض المخفوق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق أو حتى تمام النضج ثم يترك خليط الحشو ليبرد.
- 8 يخلط اللوز مع نصف كمية السكر البودرة والقرفة ويترك خليط اللوز جانبا.
- 9 ينسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 10 يجهز طبق دائري عميق بقطر حوالي 1.2 سنتيمتراً وتجهز 4 أوراق من الجلاش.
- 11 توضع طبقتان من أوراق الجلاش في الطبق بحيث تلامس قاع الطبق وتتدلى الأطراف الزائدة خارج الطبق.
- 12 يوضع 2 ملعقة كبيرة من خليط اللوز، ثم طبقة من الحمام، وأخيرا طبقة من خليط الحشو.
- 13 تغطى الطبقات بطبقتين من الجلاش وتدهن بالبيض المخفوق، ثم تغطى بالأطراف الخارجية بحيث تغلق من أعلى.
- 14 يقرب الطبق في صاج فرن مدهون بقليل من الزبد.
- 15 يكرر السابق حتى تنتهي من كمية أوراق البستيلة.
- 16 يدهن سطح الجلاش بقليل من الزبد، ويوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبيا.
- 17 تترك البسطيبة لتبرد قبل التقطيع، وعند التقديم تزين بالسكر البودرة والقرفة المطحونة.

* التوابل المطحونة هي فلفل أسود، زنجبيل، كزبرة، زعفران، مغربي، قرفة.

- يمكن استبدال الدجاج بوجبة من لحم خنزير، فهناك إضافة الكبد والقوانص مع الحشو.

- يمكن استبدال "الورقة" وهو قريدس من الجلائش والتكلاش، كما يمكن استخدام الورق الخاص بالتسبيجة.

دجاج مع أرز بالزبادي

...من الأطباق المشهورة في باكستان، ويسمى "كاشميري بلاو".



الطريقة

- يُقلمع الدجاج مكعبات متوسطة، ويُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- تُسخن 2 ملعقة كبيرة من السمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف قطع الدجاج مع التوابل الصحيحة، وتُتبّل بالملح وتُقلّب لمدة 5 دقائق.
- يُضاف الزنجبيل والثوم والبصل للدجاج، ويُقلّب الخليط لمدة 7 دقائق أو حتى تحمر قطع الدجاج ويُصبح لونها ذهبياً من كل الجهات.
- يُضاف الزبادي والماء، ويُقلّب الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفّف الحرارة ويُترك لمدة 25 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج، ثم تُرفع قطع الدجاج من المرق (مع الاحتفاظ بالمرق جانباً).
- تُوضع ملعقة كبيرة من السمن في إناء آخر على نار متوسطة، وتُوضع طبقة من الأرز (حوالي 2 سنتيمتر) ثم تُرص طبقة من الدجاج ثم طبقة من البصل المحمر (مع ترك كمية قليلة للتزيين)، وتُكرر الطبقات حتى تنتهي من الكمية.
- يُصب 1.2 كوب من المرق، ثم يُترك خليط الأرز والدجاج على نار متوسطة لمدة 5 دقائق.
- تُخفّف الحرارة، ويُغلى الإناء ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى يتشبع الأرز من المرق (يمكن إضافة قليل من المرق إذا احتاج الأمر).
- يُزين عند التقديم بالبصل المحمر والكزبرة الخضراء.

المقادير

- 1/2 كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم
- 3 ملعقة كبيرة سمن "Ghee"
- 5 قرنفل صحيح
- 5 فص حبهان (هيل) أسود
- 5 فص حبهان (هيل) أخضر
- 2 عود قرفة
- 1/2 ملعقة كبيرة كمون صحيح
- 1/2 ملعقة كبيرة كزبرة صحيحة
- 1/2 ملعقة كبيرة فلفل أسود حب
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم ناعماً
- 2 فص ثوم مفروم ناعماً
- 1 بصل متوسط مفروم ناعماً
- 1 كوب زبادي
- 2 كوب ماء
- 2 كوب أرز باسمتي مطهو
- 2 بصل كبير مقطع مكعبات ومحمر
- كزبرة خضراء للتزيين

« الشاورما » من الأكلات السريعة والتي يمكن تحضيرها بالمنزل، وهي من الوجبات المحببة لدى الجميع.

الطريقة

تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل.
يُدعك البصل جيداً بالملح وبهارات الشاورما حتى يخرج منه بعض السائل.
توضع طبقة من شرائح الدجاج في وعاء، ثم توضع طبقة من البصل المتبل، وتكرر الخطوات حتى الانتهاء من كل الكمية، ثم تغطى وتترك في الثلاجة لمدة 3 ساعات على الأقل (يمكن زيادة المدة لتصل إلى يومين).
يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتضاف شرائح الدجاج والبصل، وتترك لمدة 15 دقيقة حتى تنضج مع التقليب من حين لآخر.
تُخلط الشاورما بقليل من البقدونس المفروم ومكعبات الطماطم.
تُضاف المكرونة والسماق للشاورما، وتُخلط جيداً حتى تتجانس المكونات وتُقدم ساخنة.

المقادير / تتبيلة الشاورما

ملعقة صغيرة بهان (هيل) مطحون
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
ملعقة صغيرة فلفل أبيض مطحون
ملعقة صغيرة ثوم مفروم
ملعقة صغيرة كمون مطحون
ملعقة كبيرة صلصة
ملعقة كبيرة زيت
ملعقة كبيرة خل أبيض
ملعقة كبيرة عصير ليمون
ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجمون)

لشاورما الدجاج

يصل متوسط (شرائح رفيعة)
كيلو دجاج منزوع الجلد والعظم (شرائح)
ملح
ملعقة كبيرة بهارات الشاورما
ملعقة كبيرة زيت ذرة
كوب بققدونس مفروم
طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
كوب مكرونة مسلوقة ومصفاة
ملعقة كبيرة سماق

• يمكن تقديم الشاورما بدون المكرونة كسندوتش مع صلصة الطحينة والبطاطس المحمرة.
• عند حفظ الدجاج المتبل في الثلاجة «البراد» يراعى ألا يكون الإبقاء عن الألبومين (يصل الزخاير).



طاجن دجاج مع الفاصوليا البيضاء

...تضيف الفاصوليا البيضاء قيمة غذائية أعلى وكذلك تقلل من استخدام البروتين الحيواني.



الطريقة

- تُفسل قطع الدجاج جيداً وتُجفّف.
- تُخلط التوابل جيداً، وتُتبّل قطع الدجاج بالمح والمفلّ والفاصل مع الدكك الخفيف باليد.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل ونحمر لمدة 8 دقائق مع التقليب أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الثوم وقطع الدجاج والسجق (النقائق) مع التقليب لمدة 10 دقائق أو حتى تحمر قطع الدجاج.
- تُضاف باقي المكونات، وتُتبّل الخليط بالمح والمفلّ مع التقليب حتى تتداخل المكونات ثم تُوضع في طاجن فرن.
- يُغطى الطاجن ويُوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.

المقادير

- 1 2 كيلو دجاج قطع (بالجلد والمتمم)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- 1 11 ملعقة صغيرة شطة ناعمة
- 1 12 ملعقة صغيرة كمون مطحون
- 1 13 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملح وفلفل
- 2 14 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 15 كوب بصل صغير مقشر
- 3 16 فص ثوم مضروم ناعم
- 1 17 كيلو سجق (نقائق) قطع
- 2 18 كوب فاصوليا بيضاء (مسلوقة نصف نضج)
- 2 19 كوب مرق دجاج (أو لحم)
- 1 20 كوب طماطم قطع صغيرة (أو عصير)
- 1 21 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (ممجون)

• لسلق الفاصوليا البيضاء تُبضع في الماء لمدة 8 ساعات، ولا يجب زيادة تلك المدة حتى لا تخمر. ثم تغسل بآثاء وترفع على نار متوسطة، ويفضل تحبب إضافة أملاح أو حمضيات (مثل ليمون أو طماطم أو خل) أثناء التسويد.

• لا يضاف الرغبة التي تُنتج أثناء الغليان، يمكن إضافة ملعقة من الزبد، كما يمكن إضافة بعض التوابل والمهارات (كالصبيان أو ورق الغار).

• يتضاعف حجم البقول إلى 3 أضعاف بعد طهيها.



دجاج مع كرات الخبز والجبن

هذا الطبق قريب الشبه بالسفيرية، والأخير طبق مشهور بالجزائر، ويستخدم فيه الحمص عوضاً عن الخضار.

الطريقة / للدجاج

- 1. تُغسل قطع الدجاج جيداً وتُجفف.
- 2. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 3. تُتبّل نصف كمية الدقيق بالمالح واللفل، وتُغطى قطع الدجاج بالدقيق (مع التخلص من الدقيق الزائد).
- 4. تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف قطع الدجاج وتُحمّر لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونها ذهبياً من كل الجهات (مراعاة تحمير قطع الدجاج على مراحل).
- 5. تُرفع قطع الدجاج على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- 6. تُضاف الكمية المتبقية من الزيت في نفس المقلاة على نار متوسطة.
- 7. يُضاف البصل والكرفس مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم تُضاف باقي المكونات ويُتبّل الخليط بالمالح واللفل، ويُترك حتى البقاء في الغليان.
- 8. تُخفف الحرارة، ويترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام نضج خليط الخضروات.

لكرات الخبز

- 1. يُقطع خبز التوست مكعبات صغيرة ويُوضع في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات -ماعدا الزيت- (يراعى طحن الزعفران وإذابته في ماء الزهر)، ويُقلب الخليط ويُتبّل بالمالح واللفل مع العجن باليد حتى يتكون عجينة سهل التشكيل.
- 2. يُشكل العجين لكرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، وتُرش بالدقيق حتى يغطيها تماماً ثم تُنفض من الزائد منه.
- 3. يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر كرات الخبز حتى يصبح لونها ذهبياً من كل الجهات، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- 4. يُوضع خليط الخضروات وقطع الدجاج في صينية (طاجن) فرن، وتُضاف كرات الخبز (مع التقليب بخفة).
- 5. تُوضع في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج.

المقادير / للدجاج

- 1. دجاج مقطع 8 قطع
- 2. كوب دقيق
- 3. ملح ولفل
- 4. صلصة كبيرة زيت زيتون
- 5. بصل كبير مقطع مكعبات صغيرة
- 6. عود كرفس مقطع قطعاً صغيرة
- 7. جزر مسلوقة (مكعبات صغيرة)
- 8. كوب عشب غراب (مقطع حلقات)
- 9. كوب مرق دجاج (أو ماء)
- 10. كوب صلصة طماطم (معجون)

لكرات الخبز

- 1. شرائح خبز التوست
- 2. صلصة صغيرة قرفة مطحونة
- 3. صلصة صغيرة زعفران
- 4. صلصة صغيرة ماء زهر
- 5. كوب حليب دافئ
- 6. بيض مخفوق
- 7. صلصة كبيرة بتقدونس مفروم
- 8. صلصة كبيرة سمسم
- 9. كوب جبن كريمية
- 10. ملح ولفل
- 11. صلصة كبيرة زيت زيتون

يمكن إضافة قطع دجاج مسلوقة مقطعة شرائح رقيقة في كرات الخبز وتقدم كوجبة للأطفال.





طاجن دجاج مع عش الغراب (الفطر)

...يمكن استخدام عجين البف باستري الجاهز عوضاً عن عمل العجين.

المقادير / للعجين

- 3 كوب دقيق
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- 1/2 كوب زبد قطع
- 1 كوب ماء متجمد
- 1 صفار بيض مخفوق للدهن
- طاجن الدجاج
- 1 دجاج (1/2 كيلو)
- 1 كوب دقيق
- 1 ملح وفلفل
- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2.5 كيلو بصل صغير مقشر
- 2 كوب شرائح عش غراب (فطر)
- 1/2 ملعقة صغيرة حرفة
- 1/2 ملعقة صغيرة كركم
- 1/2 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة أكليل الجبل (روزماري)
- 2 كوب مرق دجاج (أو ماء)

الطريقة / للعجين

- 1 يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة وتُضاف قطع الزبد.
- 2 ويستمر في العجن حتى تتداخل مع الدقيق.
- 3 يُضاف الماء البارد تدريجياً إلى أن يُشكل العجين كتلة واحدة لمساء.
- 4 يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُلف في ورق بلاستيك ويوضع بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة على الأقل.

طاجن الدجاج

- 1 يُقطع الدجاج 8 قطع، ويُغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- 2 يُتبّل الدقيق بالملح والفلفل، وتُرش قطع الدجاج بالدقيق حتى يُغطّيها تماماً مع التخلص من الزائد.
- 3 يُسخن الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، وتُحمّر قطع الدجاج (على مراحل) حوالي 6 دقائق لكل جهة أو حتى يُصبح لونها مائلاً للذهبي.
- 4 تُرفع قطع الدجاج على منشفة ورقية (أو شبكة معدنية) للتخلص من الزيت الزائد.
- 5 يُضاف البصل في نفس المقلاة، ويُقلب لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- 6 يُضاف عش الغراب (الفطر) للبصل، وتُعاد قطع الدجاج للخليط.
- 7 تُضاف البهارات للخليط، ويُتبّل بالملح والفلفل ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.
- 8 يُضاف المرق، ثم تُغطى المقلاة ويُترك الخليط على نار متوسطة لمدة 10 دقائق (مع التقليب من حين لآخر).

لعمل الطاجن

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُوضع خليط الدجاج في صينية (قالب) فرن.
- 3 يُفرد العجين بالنشاية على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بحجم أكبر من حجم الصينية بـ 2 سنتيمتر.
- 4 تُغطى الصينية بالعجين مع التخلص من العجين الزائد بالسكين.
- 5 تُعمل بعض الثقوب على سطح العجين بواسطة شوكة، ويدهن السطح بصغار البيض المخفوق.
- 6 يتم تشكيل العجين الزائد بواسطة مقص على هيئة شرائح عش غراب (فطر).
- 7 يُزين سطح العجين بوحدات عش الغراب (الفطر)، وتُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى ينضج العجين ويصبح لونه ذهبياً.

يمكن حفظ العجين لمدة أسبوع بالثلاجة أو شهر في الفريزر بعد لفه في بلاستيك ويمكن استخدامه لأي نوع من العجين.

i

...طبق شاركتي في أعداده الشيف "محمد الضرجاني"، ومن المتعارف عليه أن يكون الحمام محشواً بالفريك، وفي هذه الوصفة جاء محشو بالأرز.



الطريقة

- يُنقع الحمام في الماء والدقيق وقليل من الملح ثم يُشطف جيداً، وإذا وجد معه الكبد والقوانص فتُغسل أيضاً، ويصفى الجميع من الماء ويجفف.
- يُغسل الأرز جيداً ويصفى من الماء.
- يُسخن الزيت والسمن في إناء على نار متوسطة، ويضاف البصل والجبهان وجوزة الطيب ويقلب بالملح والفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لون البصل ذهبياً.
- يُضاف الأرز مع التقليب، ثم يُضاف الماء ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- تُخفف الحرارة، ويُغطى الإناء ويُترك لمدة 10 دقائق ثم يُترك ليبرد (مع مراعاة عدم نضج الأرز).
- يُوضع حوالي 5 كؤوب من الماء في إناء على نار متوسطة، ويضاف الخضار وورق الغار والفلفل الأسود ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُحشى الحمام بحشوة الأرز (يراعى حشوه تحت الجلد)، ويُقلل بوضع الأرجل فوق بعضها مع وضع الجناح للخلف.
- يُسلق الحمام المحشو في المرق، ويُتبل بالملح ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج.
- يُرفع الحمام من المرق، ويُترك ليبرد قليلاً ثم يُجفف.
- يُخلط الزبادي مع صلصة الطماطم ويدهن الحمام بخليط الزبادي.
- يُسخن خليط الزيت والسمن في مقلاة على نار متوسطة، ويحمر الحمام من جميع الجهات.
- يُرفع الحمام على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُطهى الأرز المتبقي في قليل من مرق الحمام، ويُقدم مع الحمام المحشو.

المقادير

- 4 حمام
- 100 كوب دقيق
- 2 كوب أرز مصري
- 4 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- 2 كوب بصل كبير مفروم
- 1 ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون
- 100 ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
- ملح وفلفل
- 1 كوب ماء
- 2 كوب قطع خضار (بصل - جزر - كرفس)
- 2 ورق غار (لاورا)
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أسود حب
- 100 كوب زبادي
- 1 ملعقة صغيرة صلصة طماطم (مجموع)
- سمن وزيت (بنفس القدر) للتحمير

• يمكن استخدام الكبد والقوانص مع الحشوات في حشوة الأرز.

• يراعى عدم طهي الحمام بالمغسوط كاملاً وترك مساحة لنضج الأرز.



صدر دجاج بالبروكلي مع صلصة الجبن

...من الأطباق المتعارف عليها باسم "تسبكن ديفان"، وهي توليفة من البروكلي مع الدجاج والتي تُعطي مذاقاً طيباً.

الطريقة

- 1 يُسلق البروكلي في ماء مغلي مُملح لمدة 5 دقائق، ثم يُرفع ويُوضع مباشرة في ماء بارد للحفاظ على لونه الأخضر.
- 2 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 3 تُشق صدور الدجاج طولياً بطرف سكين حادة وتُفتح مثل الساندويتش، ثم تُوضع بين طبقتين من البلاستيك وتُترقق بالطرق عليها.
- 4 تُتبّل الصدور بالملح واللفل، ثم تُرش كمية مناسبة من جبن الموتزاريلا عليها.
- 5 تُوضع قطعتان من البروكلي على طرف كل قطعة من صدور الدجاج، بحيث يكون الساق بكامله داخل الصدر والزهرة للخارج ويكون بعرض الصدر.
- 6 تُلف صدور الدجاج على شكل أسطوانة حول ساق البروكلي، مع البقاء على الزهرة خارج الأسطوانة.
- 7 يُخلط الفلفل الأحمر وزيت الزيتون جيداً، ويُدهن سطح صدور الدجاج بالخليط.
- 8 يُصب المرق في صينية فرن، وتُرص صدور الدجاج ثم تُغطى بورق ألومنيوم.
- 9 تُوضع صدور الدجاج في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.

تصلصة الجبن

- 1 يُسخن الزبد في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف الدقيق مع التقليب الجيد لمدة 3 دقائق.
- 2 يُضاف المرق والكريمة اللباني تدريجياً لخليط الزبد والدقيق، ويُقلب باستمرار حتى يبدأ في الغليان ويصبح غليظ القوام، ثم يُتبّل الخليط بالملح واللفل وجوزة الطيب.
- 3 تُخفف الحرارة، وتُضاف بقية جبن الموتزاريلا وتُقلب لمدة دقيقتين أو حتى تتجانس كل المكونات.
- 4 تُرص صدور الدجاج المحشوة في طبق التقديم، وتُزين بصلصة الجبن والبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|-----|-------------------------------------|
| 6 | قطعة زهرة بروكلي بالساق (1/2 كيلو) |
| 3 | صدر دجاج (منزوعة الجلد والعظم) |
| | ملح ولفل |
| 1/4 | كوب جبن موتزاريلا مبشور |
| 2 | ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا) |
| 4 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | كوب مرق دجاج (أو ماء) |
| | لتصلصة الجبن |
| 2 | ملعقة كبيرة زبد |
| 2 | ملعقة كبيرة دقيق |
| 1/2 | كوب كريمة لباني (أو حليب) |
| 1 | كوب مرق دجاج |
| 1/8 | ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري) |
| | ملح ولفل |
| 1/2 | كوب جبن موتزاريلا مبشور |
| 1 | ملعقة كبيرة بققدونس مفروم |



...يُمكن أن يتبل ويُترك في التلاجة "البراد" قبل الشوي بيوم، وهذا يُسهل ويُسرّع من الطهي عند اللزوم.



الطريقة

- 1 يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف، ويُقطع إلى نصفين طولياً ويُغرس طرف سكين حادة لعمل بعض الفتحات فيه.
- 2 تُفرد أنصاف الدجاج بين طبقتين من البلاستيك، ويُطرق من الناحيتين حتى يكسر العظم وتصبح مسطحة.
- 3 يُعصر الليمون (مع الاحتفاظ بالقشر)، وتوضع قطع البصل مع عصير الليمون في الخلاط الكهربائي، وتضرب جيداً حتى يُصبح الخليط سائلاً.
- 4 يُسبب الخليط في وعاء عميق، وتُضاف الكزبرة الخضراء والبقدونس وزيت الزيتون وقشر الليمون ونصف كمية حلقات البصل ويُتبل بالملح والخل.
- 5 يُتبل الدجاج بالخليط، ويُغطي ويُوضع في التلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات على الأقل حتى يتشرب النكهة (يُمكن تحضيره قبل الشوي بيوم).
- 6 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 7 تُفرد الكمية المتبقية من البصل الحلقات في صاج، ويُرص الدجاج فوقها بحيث يكون الجلد لأعلى.
- 8 يُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى ينضج، ثم تُشغل الشواية العلوية من الفرن لمدة ربع ساعة أخرى حتى يحمر جلد الدجاج وينضج.
- 9 تُرص أنصاف الدجاج وتقدم ساخنة أو دافئة مع أوراق خضراء مثل الجرجير والخس والفجل الأحمر والبصل الأخضر.

المقادير

- | | |
|------------------------------|-----|
| دجاج صغير (براري) | 2 |
| ليمون صغير | 8 |
| بصل متوسط (مقطع قطعاً كبيرة) | 2 |
| ملح وفلفل | |
| كوب كزبرة خضراء مفرومة | 1/4 |
| كوب بقدونس مفروم ناعم | 1/2 |
| كوب زيت زيتون | 1/2 |
| بصل متوسط (مقطع حلقات) | 2 |
| ملح وفلفل | |

• يُمكن شوي أنصاف الدجاج على الشواية، مع مراعاة تسخين الشواية حتماً ودهن الدجاج بالزيت أو الزيت من وقت لآخر.

• يجب مراعاة التخلص من التسلي من التتبيلة المتبقي بها الدجاج (إذا لم يتم استخدامها مع الدجاج).

قالب الدجاج بالأرز

يمكن استخدام الأرز كغلاف خارجي أو كقالب يُحشى مثل المعجنات، ويكون أطيب إذا كان الحشو بصلصة.

الطريقة / للدجاج

- 1 يُقطع الدجاج لقطع، وتغسل جيداً بالماء البارد ويُجفف.
- 2 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق، أو حتى يصبح الخليط ذهبي اللون.
- 3 تُضاف قطع الدجاج وتحمّر لمدة 5 دقائق، وتُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- 4 تُضاف صلصة ومكعبات الطماطم والمرق مع التقليب، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.
- 5 تُخفف الحرارة، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام النضج.

لقالب الأرز

- 1 يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق، ويضاف الأرز المسلوق والجبين المبشور وملعقة كبيرة من البقسماط، ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات.

لعمل القالب

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُدهن قالب فرن عميق (ارتفاعه 15 سنتيمتراً وقطره 20 سنتيمتراً) بالزبد، ويُرش بباقي كمية البقسماط مع التخلص من الزائد منه.
- 3 يُوضع 3/4 كمية خليط الأرز في الوعاء بحيث يُغطي القاع والجوانب (ليأخذ شكل الطاجن) مع عمل تجويف في الوسط.
- 4 يُملأ التجويف بخليط الدجاج ويُغطى بالكمية المتبقية من خليط الأرز بإحكام.
- 5 يُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى يصبح ذهبي اللون.
- 6 يُترك ليبرد قليلاً ثم يُقلب في طبق التقديم ويُقدم مع السلطة الخضراء.

المقادير / للدجاج

- 1 دجاج (1 1/2 كيلو)
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 3 بصل كبير (مكعبات صغيرة)
- 4 فص ثوم مفروم ناعم
- 5 ملح وفلفل
- 6 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجوّن)
- 7 طماطم مقطعة مكعبات صغيرة
- 8 كوب مرق دجاج (أو ماء)
- 9 لقالب الأرز
- 10 بيض
- 11 كوب أرز مصري مطهو (في 3 كوب ماء)
- 12 كوب جبين رومي (بارمازان) مبشور
- 13 ملعقة كبيرة بقسماط (خبز جاف مطحون)
- 14 زيت للدهن

يمكن استخدام قطع الدجاج منزوعة العظم والجلد بنفس الطريقة.





دجاج محشو ورق عنب

... عادةً ما يُسمى ورق العنب أو العريش بـ "المحشي"، ولكن هنا تم حشو الدجاج بورق العنب المحشو.

المقادير

1/4	كيلو ورق عنب طازج
1/2	كوب أرز مصري
1	بصل كبير مفروم ناعم
1/4	كوب بقدونس مفروم
1/4	كوب شبت مفروم
2	طماطم (مقطعة مكعبات صغيرة)
4	ملقحة كبيرة صلصة طماطم (مجمون)
	ملح وفلفل
1/2	ملقحة صغيرة شطة مطحونة (اختياري)
1	ملقحة صغيرة (كمون ناعم جاف - وجرة الطيب)
1	ملقحة كبيرة زيت زيتون
3	كوب مرق دجاج ساخن
1/2	كوب عصير ليمون
4	بصل مقطع حلقات
2	بيض مسلوق
1	دجاج منزوع العظم (1 1/2 كيلو)
2	بطاطس مقطع حلقات
2	طماطم مقطعة حلقات

الطريقة

1. يُغسل ورق العنب جيداً، ويُوضع في ماء مغلي لمدة 5 دقائق حتى يتنضج. ثم يُصفى ويتم التخلص من العروق الغليظة.
2. يُغسل الأرز، ثم يُصفى من الماء ويُخلط مع البصل والبقدونس والشبت والطماطم ونصف كمية صلصة الطماطم، ويُتبّل بالملح والفلفل وباقي البهارات و2 ملعقة كبيرة من الزيت مع التقليب حتى تتجانس مكونات الحشو.
3. يُحشى ورق العنب بوضع ورقة على صحن (بحيث يكون الجزء الناعم للخارج)، وتوضع كمية مناسبة من الحشو في وسط الورقة، وتُقلل الجوانب ويُلف حول الحشو مع الضغط الخفيف لإحكام القلق.
4. يتم تكرار السابق حتى الانتهاء من حشو باقي الكمية. مع ترك حوالي 6 أوراق لتغطية الدجاج.
5. يُخلط 2 كوب من المرق مع عصير الليمون وباقي الزيت وصلصة الطماطم، ويُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تندمج مكونات الصلصة.
6. تُرص نصف كمية حلقات البصل في أسفل الإناء، ويُرص ورق العنب حتى الانتهاء من الكمية. ثم تُصب الصلصة، ويتم إحكام الضغط على ورق العنب بوضع طبق أصغر قليلاً من حجم الإناء فوقه.
7. يُغطى الإناء ويُوضع على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
8. تُخفف الحرارة، ويُترك الإناء لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم يُرفع جانباً ليبرد.
9. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
10. يُفرد الدجاج بحيث يلامس الجلد سطح الطاولة، ويُوضع البيض المسلوق في فراغ أرجل الدجاج للحفاظ على شكلها، ويُحشى بورق العنب البارد مع الضغط حتى تمتلئ بالحشو وتُقلل باستخدام خلة (عود أسنان) أو سيخ خشبي.
11. يُصب باقي المرق في صينية فرن، وتُرص باقي حلقات البصل مع حلقات البطاطس والطماطم، ويُوضع فوقها الدجاج ويُغطى بطبقة من ورق العنب المسلوق.
12. تُغطى الصينية بورق الألومنيوم، وتُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام نضج الدجاج.
13. تُترك لتبرد قبل التقطيع (مع مراعاة التخلص من الخلة (عود الأسنان)).

في حالة استخدام ورق العنب المجمد، يُرعى أن يوضع ليضع دقائق في ماء مغلي ثم يُغسل جيداً ويُصفى.
في حالة استخدام أوراق ورق العنب كبيرة الحجم، يتم تقطيعها قطع صغيرة.
يمكن تخزين الحشو في الفريزر لحين استخدامه، ويمكن أيضاً حشو الأوراق وتجميدها محتوية.



بط مع سَجَق وریش ضان

...كاسارول غني بالبروتين الحيواني فيها الطيور واللحوم، ولو أردنا زيادة البروتين النباتي أيضا يمكن إضافة فاصوليا بيضاء.



الطريقة

يُسَقَّق جلد البَط بواسطة طرف سكين حادة على هيئة مربعات بعمق لا يزيد عن نصف سنتيمتر.

تُسخَّن مقلاة على نار متوسطة، وتُحمر صدور البَط (بحيث يلامس الجلد المقلاة الساخنة) لمدة 5 دقائق أو حتى تسيل كمية من دهن البَط، ثم تُقلب على الجهة الأخرى وتُحمر لمدة دقيقتين (مع التخلص من الدهن السائل الناتج والحفاظ على أقليل منه).

يُضاف السَجَق (النقائق)، ويُحمر في قليل من دهن البَط مع التقليب لمدة 5 دقائق. تُضاف الرِيش إلى البَط والسَجَق، مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى تتحمر من الجهتين.

تُرفع الرِيش والبَط والسَجَق بعيداً عن النار وتُحفظ جانباً.

يُضاف البِصل والفلفل والثوم لنفس المقلاة، مع التقليب لمدة 5 دقائق ثم يُضاف الزعتر والريحان.

يُعاد البَط والريش والسَجَق لنفس المقلاة، ويُضاف عصير الطماطم والمرق، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.

تُخفف الحرارة عندما يبدأ الخليط بالغليان، ويُغلى ويُترك على نار هادئة لمدة (30 دقيقة أو حتى تمام النضج).

عند التقديم يُزين بالبقدونس المفروم ويُقدم مع شرائح الخبز الفرنسي.

المقادير

صدر بط بالجلد ومتزوع العظم	2
كيلو سَجَق (نقائق) دجاج أو لحم	1
ريش ضان	4
بصل كبير مقطّع شرائح	2
كوب مكعبات فلفل (أحمر، أصفر، وأخضر)	3
فص ثوم مقطّع شرائح	4
ملعقة صغيرة زعتر جاف	1
ملعقة صغيرة ريحان جاف	1
كوب عصير طماطم	3
كوب مرق دجاج (أو ماء)	1
ملح وفلفل	
بقدونس مفروم للتزيين	
خبز فرنسي للتقديم (راجع باب "مجمّات")	

نعام ملطوف محشو

... لحم النعام مقارب لحوم البقري، ولكنه أقل في نسبة الدهون (الكوليسترول).

الطريقة

- 1- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2- تُوضع شرائح لحم النعام بين طبقتين من البلاستيك، وترقق بالطرق عليها من الجهتين.
- 3- يُدهن البصل والثوم واللفل الألوان بالزيت، ويُوضع في صاج ويُشوى بالفرن لمدة 20 دقيقة.
- 4- يُوضع اللفل في كيس من البلاستيك ويُحکم إغلاقه، ثم يُقشر (مع التخلص من البذر والقشرا).
- 5- يُقطع اللفل والبصل قطعاً كبيرة، ويُتبّل بالملح واللفل والزعتر مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- 6- تُفرد شرائح لحم النعام على سطح أملس وتُدهن بالثوم المشوي، وتُوضع طبقات من الخضار المشوي.
- 7- تُلف الشرائح على شكل أسطوانة بحيث يكون الحشو للداخل، وتُربط بخيط يتحمل الحرارة.
- 8- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتحمّر لفائف النعام لمدة دقيقتين من كل جانب، ثم تُرفع على منشفة ورقية.
- 9- يُصب المرق في صينية، وتُرص لفائف النعام وتُطهى بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى نعام اللضج.
- 10- تُترك شرائح النعام الملفوفة لتبرد قليلاً ثم يُزال الخيط، وتُقطع إلى حلقات.

المقادير

- 1- كيلو لحم نعام ستيك
- 2- بصل متوسط مقشر
- 3- فص ثوم
- 4- فلفل ألوان (أخضر - أحمر - أصفر)
- 5- كوب زيت زيتون
- 6- ملح ولفل
- 7- ملعقة صغيرة زعتر طازج مفروم
- 8- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 9- كوب مرق دجاج أو ماء

يمكن استخدام شرائح اللحم أو صدور الدجاج (مزرعة الجلد والمعظم) عوضاً عن النعام ولكن الطعم سيختلف.

i



دجاج روستو مع الثوم

...لا يقتصر الروستو على اللحم فقط، وطالما يُستخدم الفرن لعمل الروستو فلماذا لا يُضاف ثوم أو بصل أو خضار لزيادة الفائدة.



الطريقة / للدجاج الروستو

1. يُغسل الدجاج جيداً ويُجفف.
2. يُخلط الزبد مع الأعشاب الجافة والتوابل وبشر الليمون ويُتبّل بالملح والخل.
3. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
4. يُدعك الدجاج من الداخل والخارج بخليط الزبد جيداً.
5. تُوضع فصوص الثوم بالقشر في سينية فرن وتُرش بزيت الزيتون.
6. تُوضع فوق الثوم شبكة معدنية مرتفعة قليلاً بقواعد، ويُوضع عليها الدجاج.
7. يُعطى الدجاج يورق المونيووم ويُوضع في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج (يُرفع الغطاء بعد نصف المدة).
8. تُدهن الطماطم بقليل من الزيت وتُشوي بالفرن لعدة دقائق.
9. يُوضع الدجاج في طبق التقديم ويُزين بفصوص الثوم المشوي والبقدونس والطماطم.
10. ويُصب قليل من صلصة شوي الثوم على الدجاج.

المقادير / للدجاج الروستو

1. دجاج (1/2 كيلو)
1. ملعقة كبيرة زبد
1. ملعقة كبيرة أعشاب جافة (زعتر، اكليل الجبل، روزماري)
- 1.6. ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1.6. ملعقة صغيرة شطة مطحونة
1. بشر ليمونة
2. ملعقة كبيرة زيت زيتون
3. رأس ثوم (حوالي 40 فص ثوم)
- ملح وفلفل
- 1.4. كيلو طماطم صغيرة
- حزمة بقدونس للتزيين

المقادير / خليط الزبد

كوب زبد لين

فص ثوم مفروم ناعم

ملعقة كبيرة بقدونس مفروم

ملح وفلفل

خبز فرنسي

(راجع الوصفة بباب "معجنات")

الطريقة / خليط الزبد مع الخبز

يُخلط الثوم مع البقدونس في وعاء عميق ويُتبّل بالملح والفلفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.

يُوضع الخليط على طبقة من البلاستيك، ويُلف على شكل أسطواني يقطر حوالي 5 سنتيمترات مع الضغط وإحكام غلق الأطراف (مثل السجق).

يُوضع الخليط في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة أو حتى يتماسك الزبد.

يُقطع الخبز الفرنسي إلى شرائح ويُترك جانباً.

يُزال البلاستيك من خليط الزبد ويُقطع إلى حلقات يسّمك سنتيمتر، وتُوضع بين شرائح الخبز الفرنسي.

يُوضع الخبز في الفرن لمدة 5 دقائق حتى يسيل الزبد ويُقدم ساخناً.

يمكن الاستعاضة عن وصفة خليط الزبد مع الخبز باستخدام الثوم المنوي بعد نزع القشرة الخارجية له والضغط الخفيف على أحد طرفيه ودهن شرائح الخبز الفرنسي بها.

يمكن استخدام خليط الزبد مع قطعة لحم ستيك مشوي، وتضاف عند التقديم وفي ساخنة أو مع صدور دجاج مشوية.



...للسمان موسم، ولكن يُمكن إتباع الخطوات التالية مع الحمام أو الدجاج صغير الحجم.



الطريقة

1. يُغسل السمان ويُنقع في قليل من الماء والخل، ثم يُشطف ويُجفف.
2. تُخلط جميع المقادير جيداً (ماعدا ورق الموز)، وتترك ملعقة كبيرة من تتبيلة التمر هندي جانبا لاستخدامها كصلصة للتزيين.
3. يُتبّل السمان بتتبيلة التمر هندي من الداخل والخارج مع الدعك الخفيف، ثم يُغشى ويُترك بالتلّاحة (البراد) لمدة ساعتين (كلما زادت المدة كلما تحلّت التتبيلة (الأنسجة)).
4. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
5. تُفرد أربع أوراق موز (أو خس) - يُنضغ عدد السمان - ويُوزع السمان فوق كل ورقة ويُلف جيدا، ثم يُلف بورق زبد ثم ورق ألومنيوم مع إحكام اللف.
6. يُرص السمان في صاج، ويُوضع في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج.
7. يُزين السمان بصلصة التمر هندي والبصل الأخضر والفاصل الأحمر.

المقادير

- | | |
|----------------------------|-----|
| سمان | 4 |
| ملعقة كبيرة خل أبيض | 2 |
| ملعقة كبيرة ديس تمر هندي | 3 |
| ملعقة كبيرة عسل أبيض | 2 |
| ملعقة كبيرة صلصة صويا | 2 |
| كوب بصل أخضر مضروم | 1/2 |
| فاصل أحمر حار مضروم | 1 |
| ملح ولفل | |
| ورق موز (أو أوراق خس) | 4 |
| بصل أخضر ولفل أحمر للتزيين | |

في حالة استخدام مججوز التمر هندي، يُحذف بياض الدافئ قبل الاستخدام.
 يمكن استخدام العسل الأسود في حالة عدم توفر التمر هندي وإضافة القليل من الخل.
 يمكن طهو السمان على الشواية الساخنة.



صدر سمان بالصلصة

يُفضل شراء صدر سمان فقط، ولكن إذا لم تتوفر يُمكن إتباع الطريقة باستخدام السمان المقطع إلى أربع أجزاء.

الطريقة

تُفسل صدر السمان وتُنقع في قليل من الماء والخل، ثم تُشطف وتُجفف وتُتبّل بالملح واللفل.
يُوضع السمن في مقلاة على نار متوسطة، ثم تُضاف صدور السمان (مع مراعاة وضعها بحيث يكون اللحم ملاصقاً للمقلاة)، وتُترك لمدة 5 دقائق أو حتى تحمر.
يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ويُضاف البصل والكرفس والثوم ويُتبّل الخليط بالملح واللفل مع التقليب لمدة 5 دقائق أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
تُضاف باقي المكونات مع التقليب، ثم تُضاف صدور السمان.
عند البدء في الغليان تُخفف الحرارة ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى تتركز الصلصة.
تُقدم صدر السمان مع الصلصة الساخنة، وتُزين بالبقدونس المفروم.

المقادير

- 1 كيلو صدر سمان (متوسطة الجلد)
- 1 كوب خل
- 1 ملح ولفل
- 1 ملعقة كبيرة سمن
- 1 ملعقة كبيرة زيت ذرة
- 1 كوب بصل مفروم ناعم
- 1 كوب كرفس مفروم ناعم
- 1 فص ثوم مفروم ناعم
- 1 ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجون)
- 1 ملعقة صغيرة شطة (اختياري)
- 1 كوب مرق دجاج (أو لحم)
- 1 بققدونس مفروم للتزيين

i يمكن الاستعاضة عن السمن بالزيت لتقليل السعرات الحرارية





قالب سردين مع مكرونة

شكل الطبق شيق ويجعلنا ن فكر قبل تقطيعه، ولكنه يستحق أن نتذوقه حتى ولو على حساب شكله.



الطريقة

يُنظف السمك جيداً ويُخلى من العظم (بقدر الامكان)، ويُنقع في خليط من الملح والدقيق المذاب في الماء لمدة 30 دقيقة، ثم يُشطف ويُجفف جيداً.
يُوضع عصير الليمون في وعاء، ويُخلط مع الكمون وجوزة الطيب ويُتبّل الخليط بالملح واللفل.
يُوضع السمك في التتبيلة، ثم يُغطى ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة.
يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
تُوضع الكريمة مع الجبن في إناء على نار متوسطة، ويُتبّل الخليط بالملح واللفل مع التقليب حتى يسهل الجبن، ثم يُرفع بعيداً عن النار.
تُضاف المكرونة ونصف كمية البقدونس لخليط الكريمة، وتتبّل بالملح واللفل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
تُدهن صينية قرن دائرية (ارتفاعها لا يقل عن 7 سنتيمترات) بقليل من الزيت، ثم يُرص سمك السردين بشكل دائري بحيث يكون التيل للداخل (كما في الصورة).
يُصب خليط المكرونة على السردين ويُساوى السطح، ثم تُغطى بورق المونيوم.
تُوضع الصينية في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قليلاً.
تُقلب الصينية في طبق التقديم، وتُزين بصلصة المارينارا والبقدونس المفروم.

المقادير

- 1 كيلو سمك سردين أو (سمك مماثل)
- 2 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
- ملح ولفل
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب كريمة لباني
- 1 كوب جبن موتزاريلا مبشورة
- 1/2 كيلو مكرونة مسلوقة
- 1 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 1 كوب صلصة مارينارا
- (راجع الوصفة بنفس الباب)

...التتبيلة المستخدمة للسمك يمكن استخدامها مع لحوم أو طيور، ولها مذاق مختلف ويمكن استخدامها أيضاً كتتبيلة للسلطة.



الطريقة

يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء، ويترك في ماء بارد (مُضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق وملعقة كبيرة ونصف من الملح) لمدة نصف ساعة، ثم يُغسل ويُترك في مصفاة لتتخلص من الماء الزائد.

تُخلط مكونات التتبيلة في الخلاط الكهربائي، وتضرب جيداً حتى تصبح سائلاً متماسكاً.

يُشق السمك الصحيح بواسطة سكين حادة ثلاثة شقوق عرضية من الجهتين، ثم يُدهن بالتتبيلة مع الدلك الجيد من الداخل والخارج حتى تتخلله التتبيلة.

تُخلط مكونات الحشو (ماعداء الزيت) في وعاء عميق وتُدعك جيداً حتى تتداخل المكونات ويُحشى السمك بها مع الضغط الخفيف.

يُقسم السمك الفيليه بحيث يكون لكل قطعة واحدة أخرى لها نفس الحجم.

توضع كمية مناسبة من الحشو على نصف عدد السمك الفيليه، ثم يُقفل بالقطعة الأخرى حتى يصبح مثل الساندوتش (مع الضغط الخفيف)، ويدهن السمك بالزيت من الجهتين.

تُسخن الشواية جيداً ويُرص السمك عليها، ويُقلب بعد حوالي 4 دقائق بحذر على الجهة الأخرى حتى تمام النضج ويرفع.

المقادير

سمك متوسط (بلطي أو شعري)	3
كيلو سمك منزوع الجلد والعظم	1/2
للتتبيلة	
ملعقة صغيرة زيت زيتون	1
ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح	1
ملعقة صغيرة حبة البركة	1
ملعقة صغيرة كزبرة صحيحة	1
ملعقة صغيرة كمون صحيح	1
ملعقة صغيرة شطة خشنة	1/2
فص ثوم	1
ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم	1
للحشو	
كوب أوراق ريحان	1/4
كوب أوراق بقله (رجلة)	1/4
كوب أوراق نعناع	1/4
كوب أوراق كزبرة	1/4
فص ثوم (مقطع حلقات)	2
ملعقة صغيرة شطة خشنة	1/2
بصل أخضر مقطع	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
ملعقة كبيرة زيت زيتون	2

- تختلف مدة شوي السمك باختلاف حجمه وبمختلف حرارة الشواية.
- يمكن تقديم السمك مع عصارة مشوي أو حتى وبصل أخضر مشوي.
- يجب أن تكون الشواية ساخنة جداً قبل استخدامها للطهي، كما يجب مراعاة نظفها بالزيت قبل الشوي.
- أفضل أنواع اللحم للشواء هو اللحم الشامي، ولا يفضل اللحم الضأن لأنه مواد كيميائية وتُسحق بالاستعمال الذاتي، أيضاً لا يفضل إضافة الفلفل لتسريع عملية الاستعمال.
- لا يجب أن تستعمل الشبران أثناء الشواء لتفادي احتراق الطعام.

- "بايلا" تعني بقية أو بواقي، وكان سبب اكتشافه هو إضافة الأرز لما تبقى من طعام وطهيه، لكنه اكتسب شهرة جعلت منه طبقاً أسبانياً مميزاً، ويصنع من مكونات طازجة وليس من البواقي.

الطريقة

يُنظف الجمبري وبلح البحر والقواقع تحت الماء البارد الجاري، ويُغسل الأرز وينصض من الماء.

تُسخن نصف كمية الزيت في مقلاة كبيرة على نار متوسطة، ثم يُضاف الجمبري ويُقلب لمدة 3 دقائق.

يُضاف بلح البحر والقواقع (الأصداف)، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ثم يُغطى ويُترك لمدة 3 دقائق أخرى.

تُرفع البحرديات جانباً وتُغطى لحين استخدامها.

تُضاف الكمية المتبقية من الزيت في نفس المقلاة، ثم يُضاف البصل والثوم، ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق أو حتى يُصبح اللون ذهبياً.

تُضاف مكعبات الفلفل مع التقليب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف عصير الطماطم والزعفران المذاب والمرق ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان.

يُضاف الأرز مع التقليب حتى تتجانس المكونات، ويتبل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يتشرب الأرز كمية من السائل.

تُخفف الحرارة، ويُغلى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام نضج الأرز.

يُضاف الجمبري وبلح البحر والقواقع لخليط الأرز مع التقليب بخفة، ويُترك لمدة 5 دقائق أخرى ثم يُرفع بعيداً عن النار.

يُوضع في طبق التقديم (أو يمكن تقديمه مباشرة في المقلاة)، ويُزين بالبقدونس المفروم.

المقادير

- كيلو جمبري (روبيان)
- كيلو بلح البحر
- كيلو قواقع (أصداف)
- كوب أرز مصري
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- ملح وفلفل
- بصل مفروم
- فص ثوم مفروم
- فلفل ألوان (مكعبات صغيرة)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)
- كوب عصير طماطم
- ملعقة صغيرة زعفران
- (مذاب في قليل من الماء الساخن)
- كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج
- بقدونس مفروم للتزيين

من اللا كان الجمبري مقلياً بواسطة
القلي، كما يمكن إضافة أنواع أخرى من
البحريات،
يمكن استخدام قطع الدجاج الصغيرة
والسحل كبديل.





...تناولت هذا الطبق في أحد المطاعم، وأعجيني جداً توابضة المسقعة مع البحرديات وأردت مشاركتكم إياها.

الطريقة

- 1 يُغسل الباذنجان ويُقطع إلى حلقات سميكة، ويُرش بالملح ويُوضع في مصفاة، مع وضع ثقل عليه حتى تتخلص من أكبر كمية ماء.
- 2 تُغسل البطاطس وتُقشر وتُقطع حلقات كبيرة، وتُوضع في وعاء به ماء مملح.
- 3 يُنظف السمك تحت الماء البارد ويُجفف ويُقطع إلى أصابع طولية.
- 4 يُتبّل الدقيق بالملح والفلفل، ويُغطى به السمك من جميع الجهات مع التخلص من الدقيق الزائد.
- 5 تُحمر حلقات البطاطس في الزيت الساخن، ثم تُرفع على منشفة ورقية لامتناس الزيت الزائد.
- 6 يُنظف الباذنجان جيداً (يُضغط عليه للتخلص من الماء)، ويُحمر في نفس الزيت، ثم تُحمر قطع السمك وتُرفع جانباً.
- 7 يُسخن زيت الزيتون في مقلاة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح ذهبي اللون، ثم تُضاف الأعشاب العطرية.
- 8 تُضاف قطع وعصير الطماطم والسكر ويتبل الخليط بالملح والتوابل المطحونة.
- 9 تُخفف الحرارة عند البدء في القليان، ويُترك الخليط لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.
- 10 يُغسل الحبار ويُنظف بتزع العظمة الداخلية وإزالة الطبقة الرقيقة الخارجية، ويُقطع طولياً إلى نصفين، وبواسطة طرف سكين حادة تُشكل بعض الخطوط الطولية والعرضية في الحبار.
- 11 تُوضع قطع الحبار في الماء المغلي لمدة دقيقتين ثم تُرفع جانباً.
- 12 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 13 يُدهن طاجن فرن دائري (ارتفاعه حوالي 7 سنتيمترات) بقليل من الزيت، وتُوضع 2 ملعقة كبيرة من الصلصة في القاع.
- 14 يُرص الجمبري على أطراف الطاجن (حتى يكون على هيئة حلقة)، وتُوضع قطع السمك في المنتصف، ثم تُصب كمية قليلة من الصلصة.
- 15 تُرص طبقة من نصف كمية الباذنجان، ثم تُوضع نصف كمية الحبار فوق الباذنجان حتى تغطيه، وتُصب كمية أخرى من الصلصة.
- 16 تُوضع طبقة من حلقات البطاطس، ثم بقية كمية الحبار، وأخيراً طبقة من الكمية المتبقية من الباذنجان مع الضغط الخفيف.
- 17 تُصب بقية الصلصة على آخر طبقة، ثم يُوضع الطاجن في الفرن لمدة 30 دقيقة.
- 18 يُترك الطاجن ليبرد قليلاً، ثم يُقلب في طبق التقديم، ويُقدم مع الأرز ويُزين بالبقدونس المفروم.

المقادير

- | | |
|-----|--------------------------------|
| 1/2 | كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم) |
| | ملح ولفل |
| 1/2 | كوب دقيق |
| 2 | باذنجان كبير |
| 1 | بطاطس كبيرة |
| | زيت للقلي |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | بصل كبير مفروم ناعم |
| 2 | فص ثوم مفروم ناعم |
| 1 | ملعقة صغيرة توابل مطحونة* |
| 1 | ملعقة كبيرة أعشاب عطرية مفرومة |
| | (أكليل الجبل (روزماري) وريحان) |
| 2 | طماطم متوسطة قطع صغيرة |
| 1 | كوب عصير طماطم |
| 1 | ملعقة صغيرة سكر (اختياري) |
| 1/4 | كيلو حبار (سبيط) |
| 1/4 | كيلو جمبري (روبيان) مقشر |
| | بقدونس مفروم للتزيين |

* التوابل المطحونة (هرفه - هرنفل -

حبهان - فلفل - جورة الطيب - فلفل أسود)

يمكن طهي نفس المكونات في أناء على النار مباشرة، كما يمكن عمل الطاجن بدون البطاطس وعدم تحمير السمك (لتقليل السعرات الحرارية) بالإضافة إلى شوي حلقات الباذنجان في الفرن عوضاً عن التحمير.

i

جمبري (روبيان) على الطريقة الصينية

...استخدام الواك (إفء ملهي) يُعطي نتيجة مختلفة، فهو يؤدي إلى سرعة الطهي نتيجة توزيع الحرارة والتحرك المستمر أثناء التحمير.



الطريقة / للجمبري (الروبان)

يُقشر الجمبري (مع الاحتفاظ بالذيل)، ويُغسل بطرف سكين حادة بنزع الخيط الأسود من الظهر ويُشطف.

يُغلى الجمبري تماماً بالنشأ، مع التخلص من النشأ الزائد.

يُخفق بيض البيض في وعاء عميق بواسطة شوكة، ثم تُغلى وحدات الجمبري ببياض البيض.

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويحمر الجمبري حتى يصبح ذهبي اللون.

يُرفع الجمبري على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.

للخضروات مع الصلصة

يُسخن زيت السمسم في مقلاة (يُفضل الواك) على نار عالية، ثم يُضاف البصل والثوم والزنجبيل مع التقليب لمدة 3 دقائق.

تُضاف الخضروات مع التقليب المستمر لمدة 3 دقائق حتى تذبل قليلاً.

يُقطع الأناناس مكعبات متوسطة الحجم ويحفظ جانباً، ويذاب النشأ في السائل الموجود بالأناناس، وتُضاف نصف كمية صلصة الصويا.

يُضاف الخل والكمية المتبقية من صلصة الصويا إلى خليط الخضروات، ويُقلب حتى يبدأ في الغليان.

يُضاف خليط النشأ (المذاب) للخضروات مع الاستمرار في التقليب حتى يبدأ السائل في التماسك ويصبح غليظاً.

يُضاف الجمبري وقطع الأناناس للخضروات، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.

عند التقديم يُزين بالبصل الأخضر والكريز ويُرش بالسمسم.

المقادير / للجمبري (الروبان)

- | | |
|----|----------------------------------|
| 10 | كيلو جمبري (روبان) متوسط |
| 10 | كوب نشأ |
| 2 | بياض بيض |
| | زيت للقلي |
| | للخضروات مع الصلصة |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت سمسم |
| 1 | بصل مقطع مكعبات كبيرة |
| 2 | فص ثوم مشروم ناعم |
| 1 | ملعقة كبيرة زنجبيل (مقطع شرائح) |
| 3 | فلفل ألوان متوسط (مكعبات كبيرة) |
| 1 | فلفل أحمر حار مقطع شرائح |
| 10 | كوب بسلة عريضة مقطعة (Snow peas) |
| 1 | عود كرفس مقطع مكعبات |
| 10 | كوب ذرة صغيرة (Baby Corn) |
| 10 | كوب قرنبيط (زهرة) قطع صغيرة |
| 10 | كوب أناناس مملح (مع السائل) |
| 2 | ملعقة كبيرة نشأ |
| 10 | كوب صلصة صويا |
| 2 | ملعقة كبيرة خل أرز |
| | ملح وفلفل |
| 1 | بصل أخضر (قطع صغيرة) |
| | كريز وسمسم للتزيين |

تقليد الشعرات الحرارية، يمكن استخدام الجمبري (الروبان) مباشرة دون الحاجة إلى التحمير.

«الواك» عبارة عن مقلاة تستخدم في المطبخ الصيني، تشبه السلطانية ويطلق فيها على نار عالية.



سمك مع صلصة الصيادية

... هذا الطبق يختلف عن صيادية السمك المألوفة، فالصيادية عبارة عن سمك مقلي يُوضع في الصلصة بالفرن، أما هنا فقد تم طهي الصلصة وأضيفت للسمك عند التقديم.

الطريقة

1. تُنظف حلقات السمك جيداً، وتُنقع في ماء مملح لمدة نصف ساعة.
2. يُخلط الزيت والثوم مع ملعقة من التوابل المطحونة والملح جيداً.
3. تُدعك قطع السمك بالتبيلة حتى تغطيتها تماماً.
4. يُوضع الدقيق في وعاء ويُتبّل بالملح المتبقية من التوابل.
5. يُغطى السمك بالدقيق المتبّل من جميع الجهات، ويُنض من أي دقيق زائد.
6. يُسخن زيت القلي، وتحمّر قطع السمك حتى يصبح لونها ذهبياً، ثم تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
7. لتجهيز الصلصة يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة خمس دقائق أو حتى يأخذ اللون الذهبي.
8. يُضاف عصير الطماطم والمرق والصلصة وديس الرمان وتُتبّل بالتوابل المطحونة.
9. تُترك الصلصة حتى تبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة وتُضاف نصف كمية الكزبرة، وتترك لحوالي 15 دقيقة حتى تتداخل وتُصبح غليظة نوعاً ما، ثم تُرفع جانباً وتُضاف باقي كمية الكزبرة.
10. تُرص قطع السمك في طبق التقديم وتُزين بالصلصة.

i التوابل المطحونة هي (كمون - كزبرة - حبهان - هيل) - شطة ناعمة - فلفل أسود، وتتفاوت كمية كل مكون حسب الرغبة

المقادير

- | | |
|---|--------------------------------|
| 1 | كيلو سمك مُقطع حلقات |
| | للتبيلة |
| 4 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 2 | فص ثوم مفروم |
| 2 | ملعقة كبيرة توابل مطحونة* |
| | ملح |
| 1 | كوب دقيق |
| | زيت للقلي |
| | الصلصة الصيادية |
| 4 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | بصل كبير (قطع متوسطة) |
| 2 | فص ثوم مفروم |
| 1 | كوب عصير طماطم طازج |
| 1 | كوب مرق سمك أو دجاج |
| 2 | ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجمون) |
| 2 | ملعقة كبيرة ديس رمان (اختياري) |
| 1 | ملعقة كبيرة توابل مطحونة* |
| 2 | ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة |





...السمك المقلي من الوجبات السهلة السريعة والتي لا يحب الكثيرون إعدادها بسبب الرائحة الناتجة عن القلي، ولكن يمكن التخلص منها عن طريق إشعال شمعة عند القلي حتى تمتص الرائحة أو وضع وعاء زجاجي به قليل من الكلور.

الطريقة

- يُنظف السمك مع التخلص من الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء (مُضاف إليه ١ ملعقة كبيرة من الدقيق وملعقة ونصف كبيرة من الملح) لمدة نصف ساعة، ثم يُشطف جيداً ويُجفف.
- يُوضع الدقيق في وعاء، وتُضاف التوابل وتُخلط جيداً حتى تتجانس المكونات.
- يُرش السمك بالدقيق حتى يغطيه تماماً ويُغضض للتخلص من الدقيق الزائد.
- يُسخن الزيت على نار عالية، ويُحمر السمك من الجهتين، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- يُقدم السمك المقلي مع السلطة الخضراء وحلقات الليمون.

المقادير

- كيلو سمك (الحجم المفضل)
- كوب دقيق
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون
- ملح وفلفل
- زيت للقلي

• يجب استخدام زيت مغزير أثناء القلي وتراعى عدم وضع كمية كبيرة من السمك في نفس الوقت.
• تختلف مدة القلي باختلاف حجم السمك.

i



...بلمسة بسيطة نستطيع أن نقدم الطبق بطريقة مميزة، ومع استخدام حلقات البطاطس نحصل على النشويات، والبروتين من السمك، وتكتمل الوجبة بطبق من السلطة.



الطريقة

يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في ماء مملح (مضاف إليه قليل من الدقيق) لمدة نصف ساعة.

يُغسل السمك بالماء البارد، ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

تُزرم بصلتان فرماً خشناً، وتُقطع الأخرى شرائح وتُترك جانباً.

يُخلط البصل المفروم مع الثوم والزنجبيل ونصف كمية الشبت في وعاء، ويُتبّل الخليط بالملح والطحل.

يتم عمل شقوق عرضية بالسمك بواسطة سكين حادة (كما في الصورة).

يُتبّل السمك من الداخل والخارج بتتبيلة البصل مع الدعك الخفيف.

تُخلط 2 ملعقة كبيرة من الزيت مع شرائح البصل ومكعبات الطماطم وحلقات البطاطس (مع ترك عدد من حلقات البطاطس مساو لتعدد الشقوق بالسمك) في وعاء عميق، ويُضاف البقدونس وبقية كمية الشبت وتُتبّل بالبهارات مع التقليب حتى تتداخل المكونات.

يُصب المرقق في صينية فرن، ثم يُضاف خليط الخضار ويُوضع فوقه السمك، وتُرص باقي حلقات البطاطس بداخل شقوق السمك، ويُدهن سطح السمك والبطاطس بالكمية المتبقية من الزيت.

تُوضع الصينية في الفرن، وتُترك لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج (حسب حجم السمك).

عند التقديم يُزين بحلقات الليمون مع الطماطم ويُقدم دافئاً.

المقادير

- | | |
|-----|-----------------------------|
| 1 | سمك كبير (وزن كيلو أو أكثر) |
| | للتتبيلة |
| 3 | بصل كبير |
| 5 | فص ثوم مفروم ناعم |
| 1 | ملعقة صغيرة زنجبيل مفروم |
| 4 | ملعقة كبيرة شبت مفروم |
| | ملح وقليل |
| | للخضار |
| 3 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 2 | طماطم مُقطعة مكعبات صغيرة |
| 3 | بطاطس كبيرة مُقشرة حلقات |
| 1/4 | كوب بقدونس مفروم |
| 1 | ملعقة كبيرة زنجبيل مطحون |
| 1/2 | ملعقة صغيرة قرفة مطحونة |
| 1 | ملعقة صغيرة كمون مطحون |
| 1 | ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة |
| 1/4 | كوب مرقق جمبري أو دجاج |
| 1/4 | حلقات ليمون وطماطم للتزيين |

اقتصادي، قليل السعرات الحرارية، غني بالكثير من العناصر الغذائية، سهل وسريع... ألا تجعلنا هذه المميزات نكثر من تناول الأسماك!

الطريقة

- تنظف حلقات السمك وتجفف ثم تتبل بالملح والفلفل. وترش بالدقيق حتى يغطيها تماماً.
- يغسل الأرز بالياسمي، ويترك في الماء لمدة نصف ساعة ثم يصفى.
- تحمر حلقات البطاطس في الزيت الساخن (مراعاة عدم تمام النضج والاكتفاء بتغيير لونها)، ثم ترفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تحمر شرائح الكوسة من الجانبين، ثم ترفع على منشفة ورقية (مراعاة عدم النضج الكامل).
- تحمر قطع السمك في نفس الزيت (حوالي 3 دقائق لكل جهة)، وترفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد.
- يسلق الأرز في إناء من الماء المغلي المملح على نار متوسطة (كمية الماء حوالي أكثر من ضعف الأرز)، ويضاف ملعقة من الكركم ويترك لحوالي 6 دقائق حتى ينضج قليلاً ويصفى.
- يخلط الزعفران ويذاب في قليل من الماء الساخن لمدة دقيقتين، ثم يضاف للأرز مع التقليب بخفة.
- يدهن إناء دائري عميق بالزيت، وترص طبقة من حلقات البصل وتتبّل بالملح والفلفل ويربّع كمية البهارات.
- ترص طبقة أخرى من حلقات الطماطم، ثم طبقة من البطاطس والكوسة، ثم طبقة من نصف كمية السمك المقلي (مع مراعاة تتبيل كل طبقة بالملح والفلفل وكمية مناسبة من البهارات).
- ترش نصف كمية البقدونس والكزبرة المفرومة، ثم يضاف الأرز كطبقة أخيرة ويساوى السطح مع الضغط الخفيف.
- يوزع المرق الساخن على الخليط، ويرفع الإناء على نار متوسطة لمدة خمس دقائق، ثم يغطى ويترك على نار هادئة لمدة 15 دقيقة.
- يترك الإناء ليبرد قليلاً، ثم يقبلب في طبق التقديم.
- يزين بياهي كمية السمك المقلي، ويرش بالبقدونس والكزبرة الخضراء.

المقادير

- كيلو سمك حلقات (مع العظم)
- ملح وفلفل
- كوب دقيق
- كوب أرز ياسمي
- بطاطس مقشرة (مقطعة حلقات)
- زيت للفلي
- كوسة متوسطة (مقطعة طولياً)
- ملعقة صغيرة كركم
- ملعقة صغيرة زعفران
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بصل كبير (مقطع حلقات)
- ملعقة كبيرة بهارات مطحونة*
- طماطم كبيرة (مقطعة حلقات)
- ملح وفلفل
- كوب بقدونس مفروم
- كوب كزبرة مفرومة
- كوب مرق جمبري أو (دجاج)

* البهارات المطحونة في (كوب كركم - لومي جاف - كزبرة - فلفل - فلفل أحمر حلو - بابريكا)

i





حبار (سبيط) محشو

الحبار هو أحد أسماء السبيط أو الكلماري، وسمي بهذا الاسم نسبةً للسائل الموجود به والذي يشبه الحبر، ويدخل في عمل صلصات أو تكوين طيبعي للمعجنات.

المقادير

كيلو حبار (سبيط)

للحشو

كوب أرز مصري

بصل مفروم ناعم

فص ثوم مفروم

طماطم (مكعبات صغيرة)

ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجون)

ملعقة كبيرة عصير ليمون

ملعقة كبيرة بقودونس مفروم

ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة

ملعقة كبيرة شبت مفروم ناعم

كيلو جمبري (روبيان) صغير مقشر ومنظف

ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة

ملعقة صغيرة كمون مطحون

ملعقة صغيرة شطة (اختياري)

ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)

ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون

ملعقة صغيرة زعتر جاف

ملح وقلفل

لصلبي الحبار

بصل كبير مقطّع حلقات

بطاطس مقطّعة حلقات

كوب مرق جمبري (روبيان) أو دجاج

ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجون)

ملعقة كبيرة عصير ليمون

ملعقة كبيرة زيت زيتون

فص ثوم مفروم ناعم

الطريقة

يُنظف الحبار بنزع العظمة الداخلية (تشبه قطعة من البلاستيك الشفاف)، ثم تُنزع طبقة الجلد الرقيقة الخارجية، ويحتفظ بالرؤوس جانباً لاستخدامها في الصلصة.

يُغسل الحبار جيداً حتى يصبح لونه أبيض من الداخل والخارج ويُجفف.

يُغسل الأرز ويُصقّى، ويُخلط مع بقية مكونات الحشو مع التقليب حتى تتداخل المكونات.

يُحشى الحبار بخليط الحشو (مع الضغط الخفيف)، ويُراعى أن يُملأ ثلثي حجمه فقط، ويُقل من أعلى الطرف بخلة (عود أسنان) مع ترك فراغ.

تُرص حلقات البصل والبطاطس في إناء عميق، وتُرص وحدات الحبار المحشية فوقها بوضعها واحدة عكس الأخرى.

يُخلط 3 أكواب من المرق مع نصف كمية صلصة الطماطم وعصير الليمون، ويُصب الخليط فوق الحبار المحشو.

يُرفع الإناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ثم يُغطى وتُخفّف الحرارة ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.

يُرفع الحبار المحشو جانباً ويُجفف قليلاً.

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر قطع الحبار المحشوة حوالي دقيقة لكل جهة أو حتى تُحمّر من الجهتين، وتُحمّر أيضاً رؤوس الحبار ثم تُرفع جانباً.

يُضاف الثوم وباقي كمية صلصة الطماطم وعصير الليمون والمرق لتفسي المقلاة، ويُتبّل الخليط بالملح والقلفل مع التقليب ويُترك حتى البدء في الغليان.

تُخفّف الحرارة ويُعاد الحبار وتُغطى المقلاة، ويُترك الخليط لمدة 3 دقائق، ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُقدّم ساخناً.

يمكن حشو الحبار بخضوات أخرى مثل خليط من سمك السلمون المفروم مع قليل من الشمر (عصير) ويطهى بنفس الطريقة (مع مراعاة مدة الطهي)، ويقدم مع الصلصة أو مع سبانخ وعطر غراب (عطر) وريسون وبصل محلل مطهو قليلاً مع رؤوس الجمبري.
يمكن طهي باقي كمية الحشو بنفس طريقة طهي الأرز، ويُقدم مع الحبار الحشو كما في الصورة.



كفتة سمك مع خضار

...الكفتة من الأكلات التي تُتَير تساؤل الجميع لعدم معرفتنا بمكوناتها، مما يجعلنا ننتهز الفرصة ونُضيف بعض المكونات المفيدة والتي لا يُحب البعض أكلها في صورتها الأصلية .. وذلك من خلال تجربة شخصية مع أولادي.



الطريقة

- 1 يُخلط السمك المفروم مع الأرز في وعاء عميق، ثم تُضاف نصف كمية الثوم وباقي مكونات الكفتة مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- 2 يُشكل خليط الكفتة على هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، ثم تُقَطَّى وتُترك جانباً.
- 3 يُوضع الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل وباقي كمية الثوم مع التقليب لمدة 3 دقائق أو حتى يصبح لون الخليط ذهبياً.
- 4 يُضاف الجزر والبطاطس والطماطم لخليط البصل مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- 5 يُطحن الزعفران ويُذاب في الماء الساخن.
- 6 يُضاف المرق وخليط الزعفران للخضار، ويُضاف الكركم والزنجبيل ويُتبّل الخليط بالملح والפלפל، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- 7 تُخفف الحرارة وتُضاف كرات السمك، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- 8 تُرص الكفتة مع الخضار في طبق التقديم وتُزين بالليمون المخمل.

المقادير / كفتة السمك

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم) مفروم | 1/2 |
| كوب أرز مصري مطهو | 1/2 |
| فص ثوم مفروم | 6 |
| كوب بقادونس مفروم | 1/2 |
| كوب كزبرة مفرومة | 1/2 |
| ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون | 1/2 |
| ملعقة صغيرة كمون مطحون | 1/2 |
| ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة | 1/2 |
| ملعقة صغيرة شملة ناعمة (اختياري) | 1/4 |
| ملح وפלפל | |
| للخضار | |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 3 |
| بصل كبير مفروم | 1 |
| جزر مُقشّر ومقطع حلقات | 2 |
| بطاطس (مقطعة مكعبات متوسطة) | 2 |
| طماطم (مقطعة مكعبات صغيرة) | 2 |
| ملعقة صغيرة زعفران | 1 |
| ملعقة كبيرة ماء ساخن | 2 |
| كوب مرق جمبري (زويبان) أو دجاج | 1 |
| ملعقة كبيرة كركم مطحون | 1 |
| ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون | 1 |
| قطع ليمون مخمل للتزيين | |

• يمكن زيادة كمية السائل من مرق أو عصير طماطم للحصول على صلصة نكهتنا من تقديم هذا الطبق كوجبة متكاملة مع أرز أو كمشى أو مكرونة.
• يمكن إضافة جمبري (زويبان) مفروم لكفتة السمك كما يمكن الاستعاضة عن البحريرات بالدجاج.

طريقة سهلة وسريعة تساعد على طهي السمك لمن يفضل السرعة في إعداد طعام مفيد ومميز.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُغسل السمك جيداً ويُجفف.
- تُغسل البطاطا وتُجفف جيداً، وتُلف في ورق الألومنيوم وتُوضع في صاج بالفرن (لحوالي 45 دقيقة) أو حتى تنضج.
- تُخلط باقي المكونات (ماعدا الزيت) في وعاء عميق مع التقليب الجيد حتى تتداخل.
- تُوضع قطع السمك في التتبيلة حتى تغطيتها تماماً.
- تُفرد ورقتان من ورق الزبد وتُدهن كل ورقة بزيت الزيتون، وتُوضع كل قطعة من السمك على ورقة، وتُوزع التتبيلة والسائل فوقها.
- تُقلل ورقتا الزبد جيداً، وتُوضع في صاج بالفرن وتترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تنضج.
- تُقشر وتُهرس البطاطا بالشوكة وتُوضع في طبق التقديم، وتُرس قطع السمك مع الزيتون عليها (يُمكن تقديمها بالورقة حتى تحتفظ بالحرارة).

المقادير

- كيلو سمك منزوع العظم والعظم (قطعتين)
- بطاطا حلوة
- كوب عصير برتقال
- كوب عصير ليمون
- ملعقة كبيرة بشر برتقال
- ملعقة كبيرة بشر وشرائح ليمون
- كوب زيتون أسود وأخضر (شرائح)
- ملعقة كبيرة كيبير (اختياري)
- ملعقة كبيرة زنجبيل مفروم
- ملعقة كبيرة طماطم جافة
- Sun dried tomato (اختياري)
- ملعقة كبيرة جبهان (هيل) مطحون
- ملعقة كبيرة ينسون جاف
- ملعقة كبيرة زيت زيتون

• عندما يصعب عصر الليمون الجاف، يمكن وضعه بالإنجريدients لمدة 5 دقائق حتى يطرى.
 • يُراعى عدم وضع السمك بالتتبيلة التي تحتوي على ليمون لفترة طويلة حتى لا تتفكك السحجة من الليمون.
 • يجب عدم طهي السمك لمدة طويلة حتى لا يجف.

i



سلطان إبراهيم مع صلصة الفلفل

...يُمكن استخدام الصلصة مع أطباق أخرى، كما يُمكن تحضيرها وحفظها بالتلاجة (البراد) قبل التقديم.



الطريقة / للسّمك مع التّتبيلة

- يُنظف السمك جيداً وتُنزع الأحشاء والقشر، ويُترك في قليل من الماء والملح والدقيق ثم يشطف ويُجفف.
- تشق فتحات عرضية في جانبي السمك بطرف سكين حادة.
- تخلط مكونات التتبيلة في وعاء مع التقليب الجيد حتى تتجانس.
- يُتبّل السمك جيداً بالتتبيلة من الداخل والخارج، ثم يُغطى ويُحفظ بالتلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن نصف ساعة.

لصلصة الفلفل

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف الفلفل ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
- تُضاف الطماطم والمرق والزنجبيل والكمون، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.
- يُقلب الخليط من حين لآخر حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى يتبخر جزء من السائل ويتركز.
- يُسخن الزيت على درجة حرارة متوسطة، يُقلّى السمك على الجهتين حتى يصبح لونه مانعاً للذهبي، ثم يرفع على منشفة ورقية لامتناس الزيت الزائد.
- يُضاف عصير الليمون للسمك وهو ساخن حتى يتشبع بالنكهة.
- يوضع جزء من الصلصة في طبق التقديم، ويوضع السمك في الجزء المتبقي منها ويُقلب.
- يُرص السمك فوق الصلصة ويُزين بشرائح الليمون.

المقادير / للسمك مع التتبيلة

- سمك متوسط (سلطان إبراهيم / جربوني) 6
- ملعقة كبيرة زيت ذرة 3
- فص ثوم مفروم 2
- حفنة صغيرة كمون مطحون 1/2
- ملعقة صغيرة كركم مطحون 1/2
- ملعقة صغيرة كمون صحيح 1/2
- ملح وفلفل
- لصلصة الفلفل
- ملعقة كبيرة زيت زيتون 4
- بصل كبير مفروم خشن 1
- فلفل أحمر وأخضر (مقطع مكعبات) 2
- طماطم (مقطعة مكعبات صغيرة) 1
- كوب مرق جمبري أو دجاج 1/2
- ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون 1/2
- ملعقة صغيرة كمون مطحون 1/2
- زيت للقلي
- ملعقة كبيرة عصير ليمون 2
- شرايح ليمون للتزيين



سمك مع صلصة جوز الهند

...إضافة جوز الهند للدقيق يعطي نكهة مميزة للسمك المقلي، ويمكن استخدام نفس الطريقة مع فيليه الدجاج.

الطريقة

1. يغسل السمك جيداً ويُشطف ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
2. يُخلط الخردل مع بقية التوابل حتى تتجانس ويُتبل بالملح والخل. وتُحفظ ملعقة كبيرة منه جانباً.
3. تُتبّل حلقات السمك بالتتبيلة من الجهتين (مع الدعك الخفيف).
4. يُخلط الدقيق مع جوز الهند، وتُرش قطع السمك بخليط الدقيق حتى يُغطىها تماماً مع التخلص من الزائد منه.
5. يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُحمر السمك من الجهتين حوالي 4 دقائق لكل جهة (حسب حجم السمك) حتى يُصبح لونه ذهبياً، ثم يُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
6. يُوضع لبن جوز الهند في إناء على نار متوسطة. ويُضاف المرق وورق الكاري، ويُتبّل بالكمية المتبقية من التتبيلة مع التقليب.
7. تُوضع حلقات السمك فوق الصلصة وتُترك حتى البدء في الغليان.
8. تُخفّف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى تمام النضج.
9. يُرس السمك في طبق التقديم ويُقدم مع صلصة جوز الهند.

المقادير

- 1 كيلو سمك يالجلد والمظم (حلقات)
- 1 ملعقة كبيرة خردل (مسترد) مطحون
- 1 ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
- 3 ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة
- 1 ملعقة كبيرة كمون مطحون
- 1 ملعقة كبيرة كركم مطحون
- 1 ملعقة صغيرة شطة خشنة (اختياري)
- ملح ولفل
- 1 كوب دقيق
- 2 ملعقة كبيرة جوز هند (مطحون ناعم)
- زيت للقلي
- 1 كوب حليب جوز هند
- 1 كوب مرق سمك أو دجاج
- 3 ورق كاري (اختياري)

• لتحصين لبن جوز الهند بالثقل، يخلط مقدار من جوز الهند المقروم مع نفس المقدار من الماء الغلي، ويترك الخليط على نار هادئة حتى يشرب نكهة جوز الهند ثم يصفى.
• برايس إلا تكون حرارة الزيت مرتفعة أثناء تحمير السمك، حتى لا يحترق الدقيق المخبوط بجوز الهند.

i







طاجن سمك

«الطاجن» من الأواني الفخارية المستخدمة بشكل كبير في بلاد المغرب العربي، ويُعد فيه الطعام على نار هادئة ولمدة طويلة مما يعطيه مذاقاً طيباً.

المقادير

كيلو سمك (منزوع الجلد والعظم قطع متوسطة)

للتتبيلة

ملعقة كبيرة عصير ليمون

ملعقة كبيرة زيت زيتون

ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو (بابريكا)

ملعقة كبيرة كمون مطحون

ملعقة كبيرة كزبرة مطحونة

ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)

كوب كزبرة مفرومة

كوب بقدونس مفروم

ملح

للحشائر

بطاطس كبيرة

فلفل أخضر مقطع حلقات

فلفل أحمر مقطع حلقات

فلفل أحمر وأخضر حار (اختياري)

كوب صلصة (الطماطم والفلفل المشوي)*

ملح وفلفل

زيتون أسود

حلقات ليمون طازج ومخلل للتزيين

الطريقة

يُغسل السمك جيداً ويُجفف.

تُخلط مكونات التتبيلة في وعاء عميق حتى تتجانس (مع ترك حوالي ملعقة كبيرة من البقدونس للتزيين).

توضع قطع السمك في التتبيلة حتى تغطيها تماماً مع الدعك الخفيف.

تُقسل البطاطس جيداً، وتُقشر وتُقطع حلقات.

تُرص حلقات البطاطس في قاع الطاجن بحيث تغطيها، ثم تُوضع قطع السمك المتبلة فوقها وتُرص باقي الخضروات.

تُصب صلصة الطماطم والفلفل المشوي فوق السمك والخضروات، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل.

يُوضع الطاجن مباشرة على نار متوسطة، ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.

عند التقديم يُزين بالزيتون الأسود وحلقات الليمون وبقيّة البقدونس المفروم.

* يمكن استخدام حلقات سمك بالعظم (براسي مدّال الطهي) كما يمكن استخدام أي أنواع أخرى من السرديات في هذا الطاجن.

📌 راجع وصفة الصلصة بنفس الباب.

📌 يرجع أصل الطهي في «الطاجن» إلى المطبخ التركي العثماني ومنها انتشر للعالم كله وتطور واستخدم في العديد من المطابخ العربية والغربية مع اختلاف شروط الطهي، ففي المطبخ المصري عادة ما يُطهى فيها بالفرن، أما في المغرب العربي فيطهى باستخدام الطاجن على النار مباشرة أو فوق الجمر (للحم) كما يُطهى فيها أيضاً بالفرن، ويسمى بالـ «طاجين» وهو ذو غطاء مثلث الشكل.

i



سالمون ملفوف بالبطاطس

...فتمت بعمل هذا الطبق باستخدام صدور الدجاج، وفكرت بتجربتها مع سمك السالمون والذي له مذاق مميز ومختلف، ولا مانع من تجربتها مع أي نوع آخر من الأسماك.



الطريقة

المقادير

- 1 يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُسحط السالمون (مع التأكد من نزع الجلد والعظم)، ويُقطع لقطعتين، ويُتبّل بالملح والفلفل.
- 3 تُغسل البطاطس جيداً وتُقشر وتُجفف، وتُقطع إلى شرائح طولية رقيقة جداً باستخدام المقشرة (أو استخدام الماكينة الخاصة بذلك).
- 4 يُتبّل الدقيق بالملح والفلفل الأبيض، ويُرش على البطاطس (مراعاة توزيع الدقيق على البطاطس جيداً وعدم زيادة كميته).
- 5 تُرص رقائق البطاطس بحيث تُوضع الشريحة الأولى ثم تُوضع الشريحة الأخرى فوقها قبل نهايتها وهكذا حتى يتم تشكيل مربع أو مستطيل، ثم تُوضع قطعة السالمون وتُلف مع الضغط الخفيف عليها حتى تتماسك، ويتم تكرار السابق مع قطعة السالمون الأخرى.
- 6 يسخن الزيت والزبد في مقلاة على نار متوسطة، وتُحمّر لفائف السالمون لمدة دقيقتين لكل جهة أو حتى يصبح لون البطاطس ذهبياً، ثم تُرفع جانباً.
- 7 تُرص لفائف السالمون في صاج، وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام نضج السالمون.
- 8 تُوضع مكعبات الفلفل (في نفس مقلاة تحمير السالمون) مع التقليب لمدة 3 دقائق، ثم يُضاف عش الغراب (الفطر) والخرشوف (الأرض شوكي) مع التقليب لمدة 3 دقائق أخرى، ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل الأبيض.
- 9 تُرص لفائف السالمون في طبق التقديم، وتُزين بالخضار.

- 1 كيلو سمك سالمون (فيليه)
- 1 ملح وفلفل أبيض
- 1 بطاطس طويلة
- 1 ملعقة كبيرة دقيق
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة زبد
- 1 كوب فلفل ألوان (مكعبات)
- 1 كوب قطع عش غراب (فطر)
- 1 كوب خرشوف (أرض شوكي) معلب

• في حالة عدم استخدام البطاطس مباشرة تُوضع في وعاء ماء مع قليل من الملح حتى لا يتغير لونها ثم تصفى وتجفف عند الاستخدام.

i

صحح دائما بشرء التونة المعلبة المحفوظة في ماء، وذلك حتى يتسنى لنا إضافة الزيت المناسب بنكهة مميزة حسب الرغبة.

الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف البصل والثوم ويُقلب لمدة 3 دقائق حتى يذبل، ثم يرفع جانبا ويُترك ليبرد.
- 3 تُصفى التونة من الماء أو الزيت (حسب النوع)، وتوضع في وعاء عميق ثم يُضاف خليط البصل والثوم.
- 4 يُضاف عصير الليمون ويُتبل الخليط بجوزة الطيب والملح والفلفل، وتُضاف نصف كمية الكريمة مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- 5 تُضاف نصف كمية الجبن لخليط التونة والأعشاب العطرية والمكروننة المسلوقة، ويُقلب الخليط حتى تتداخل المكونات.
- 6 يُدهن قالب فرن بالزيت، ويوضع فيه خليط المكروننة مع التونة.
- 7 تُخلط بقية كمية الجبن مع بقية الكريمة وتوضع على سطح المكروننة حتى تغطي القالب تماما.
- 8 توضع بالفرن لمدة 20 دقيقة أو حتى يسيل الجبن ويحمر السطح، وتقدم ساخنة.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 2 بصل متوسط مفروم
- 3 ملعقة صغيرة ثوم مفروم
- 4 علبنة تونة محفوظة
- 5 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 6 ملعقة صغيرة جوزة الطيب (اختياري)
- 7 ملح وفلفل
- 8 كوب كريمة لباني
- 9 كوب خليط من الجبن*
- 10 ملعقة كبيرة شبت طازج مفروم
- 11 ملعقة كبيرة زعتر طازج مفروم
- 12 ملعقة كبيرة ريحان طازج مفروم
- 13 كيلو مكروننة قواقع (مسلوقة)
- 14 ملعقة صغيرة زيت زيتون

* خليط الجبن هو (جبن مونزاريللا وجبن روهي / بادامان) مستورا.

من العشاء التونة المحفوظة، توضع التونة الطازجة في ماء مغلي مضاف له عصير ليمون وورق عار، وتترك حتى تبدأ بالغبان، ثم تُرفع قطعة التونة وتُشرب بالملح وتُغمر بربطة كزيتون، وتُترك بالثلاجة لمدة يوم على الأقل.

i



...تعتبر فطيرة السالمون أو "الكلوباكا" من الأطباق الروسية الأصل، ولكنها جاءت هنا مختلفة بعض الشيء، حيث استخدم السالمون الطازج عوضاً عن المعلب.

الطريقة / للعجين

- يُوضع الدقيق وباقي مكونات العجين في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة.
- وتُعجن المكونات جيداً لمدة 10 دقائق حتى تندمج ويصبح العجين كتلة واحدة (في حالة العجن يدوياً يُعجن لمدة 20 دقيقة حتى يُصبح أملس).
- يُغطى العجين ويُترك بالتفاحة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فردّه.

للحشو

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل وعش الغراب والكرفس ويُقلب لمدة خمس دقائق.
- يُضاف الشبت والبقدونس للخليط ويُقلب لمدة دقيقتين، ثم يُرفع عن النار.
- يُوضع الأرز المطهو في وعاء عميق، ويُضاف خليط الخضروات والأعشاب، ويُتبّل بالملح والخل ويُقلب حتى تندمج المكونات.
- تُقطع قطعة السالمون عرضياً إلى شريحتين متساويتين.

المقادير / للعجين

كوب دقيق	2 1/2
كوب حليب	1/4
كوب ماء دافئ	1/4
سفار بيض	2
ملعقة كبيرة زبد	5
ملعقة صغيرة خميرة	1/4



المقادير / للحشو

- 4 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 كوب بصل مفروم
- 1 كوب عشب غراب (فطر) شرائح
- 2 كوب كرفس (قطع صغيرة)
- 3 ملعقة كبيرة شبت مفروم
- 3 ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- 2 كوب أرز مطهو
- ملح وقليل
- 1 كيلو سالمون (منزوع الجلد والعظم)
- 3 بيض مسلوق صحيح
- 1 بيض مخفوق للدهن

— لا يحتاج هذا العجين لفترة ليختم بالرغم من وجود الخميرة في مكوناته.
 — يمكن الاستعاضة عن سمك السلمون بأي نوع آخر من السمك ولكن سمك السلمون يعطيه هذا المذاق الآخر.
 — للتبديل بين البيض المسلوق والبيض النيئ يمكن لهذا البيض حول نقطة ارتكازه قليل من البيض المسلوق (أما الشراء فلا يلف أو توجد السائل بداخله)

الطريقة / لعمل الفطيرة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل يسُمك 1,2 سنتيمتر تقريباً.
- 3 يُوضع العجين في صاج فرن مدهون بقليل من الزيت، ويُدهن نصف العجين بالبيض المخفوق، ثم تُوضع شريحة سالمون على الجزء المدهون بالبيض.
- 4 تُغطى شريحة السلمون بنصف كمية خليط الحشو، ثم يُرص البيض المسلوق على شكل صف.
- 5 يُغطى البيض ببقية الحشو ثم تُوضع شريحة السلمون الأخرى فوقه، وتُدهن بقليل من البيض المخفوق.
- 6 يُطبق العجين على الحشو ويحكم غلقه ويُقطع الزائد منه ويُستخدم لتزيين الفطيرة (يُمكن تشكيل العجين على هيئة سمكة وتزيين بواسطة مقص لعمل القشرة الخارجية لها).
- 7 تُدهن الفطيرة بالبيض المخفوق، مع عمل بعض الثقوب في سطح العجين بواسطة شوكة، ثم تُزين بقطع العجين لعمل الزعانف (يُمكن استخدام القرنفل الصحيح لعمل عيون السمكة).
- 8 تُخبز في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج، ثم تُترك لتبرد قليلاً.
- 9 تُقطع إلى شرائح وتُقدم دافئة أو باردة مع صلصة الخردل (المسترد) والعسل (راجع باب "بداية").



...لهذا الطبق نكهة مميزة ناتجة عن استخدام "التارخون"، وهو من الأطباق المحببة والمعروفة عالمياً.



الطريقة

تُشطف الاستاكوزا بالماء البارد، ويُوضع بداخلها أسياخ خشبية يطولها حتى تحتفظ بشكلها العام المستقيم.

يُسخن الماء في إناء، وتُضاف باقي مكونات السلق (ماعدا الاستاكوزا)، ويُترك حتى يبدأ في الغليان.

تُضاف الاستاكوزا وتُترك لمدة 5 دقائق.

تُرفع الاستاكوزا من ماء السلق جانباً لتبرد قليلاً، ثم تُفتح من الظهر بواسطة مقص، ويخلى اللحم ويُقطع قطعاً صغيرة ويُوضع في وعاء عميق (يُنظف هيكل الاستاكوزا لاستخدامه كطبق).

يُسخن الزبد قليلاً في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الدقيق مع التقليب حتى يتجانس الخليط.

تُضاف الكريمة، وتُقلب جيداً مع الزبد والدقيق وتُطهى لحوالي 5 دقائق مع التقليب المستمر، وتُتبّل بالملح والفلفل وجوزة الطيب، ثم تُرفع صلصة الكريمة جانباً لتبرد.

يُسخن الخل الأبيض في إناء على نار متوسطة (دون الوصول لدرجة الغليان)، ثم يُضاف التارخون ويُرفع جانباً ويُصفى.

المقادير / لسلق الاستاكوزا

استاكوزا كبير (حوالي كيلو)	2
كوب ماء	2
ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
جزر مقطع حلقات	1
كرفس مقطع حلقات	1
بصل مقطع قطعاً كبيرة	1
ملعقة صغيرة فلفل أسود صحيح	1
ورق غار (لاورا)	3

الطريقة

المقادير

- يُضاف الخردل (المسترد) للخل، وتُضاف صلصة الكريمة ونصف كمية الجبن مع التقليب حتى تتجانس مكونات الصلصة.
- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف البصل ويُحمّر لمدة دقيقتين، وتُضاف قطع الاستاكوزا مع التقليب، ثم تُرفع جانباً.
- يُسخن الفرن على الشواية.
- تُضاف قطع الاستاكوزا لخليط الخل مع الصلصة، ويُقلب بخفة حتى تتداخل المكونات وتُتبّل بالملح والفلفل.
- يُحشى هيكل الاستاكوزا مرة أخرى بالخليط، ويرص في صاج ويُرش ببقية كمية الجبن.
- يُوضع الصاج في الفرن على الشواية، ويُترك لمدة 5 دقائق أو حتى يُحمّر السطح.

- 2 ملعقة كبيرة زبد
- 2 ملعقة كبيرة دقيق
- 1 كوب كريمة لباني (أو حليب)
- 1 ملح و فلفل
- 1/2 ملعقة صغيرة جوزة الطيب
- 1/2 كوب خل أبيض
- 2 ملعقة كبيرة تارخون جاف
- 2 ملعقة كبيرة مسترد (خردل) معجون
- 3 ملعقة كبيرة جبن موتزاريللا مبشور
- 2 ملعقة كبيرة جبن رومي (بارميزان) مبشور
- 2 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 ملعقة كبيرة بصل مفروم

i عند تصفية الخل من التارخون يمكن استخدام الناتج للمينوري لإعطائه نكهة مميزة.



...أُستخدِمت كمية من الأعشاب والتوابل في هذه الوصفة لحشو السمك لإعطائه نكهة مميزة.



الطريقة

- 1 يُنظف السمك وتُنزع الأحشاء والقشور، ويُترك في ماء (مضاف إليه 4 ملاعق كبيرة من الدقيق و2 ملعقة كبيرة من الملح) لمدة نصف ساعة، ويتم التخلص من الماء ويُشطف السمك ويُترك في مصفاة للتخلص من الماء الزائد.
- 2 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 3 تُخلط مكونات الحشو جيداً في وعاء عميق، وتُتبّل بالملح والخل.
- 4 تُشقّ 3 أو 4 فتحات (بواسطة سكين حادة) في السمك من الجهتين (كما في الصورة).
- 5 تُحشى الفتحات وتجويف البطن بالحشو، ثم يُحكم إغلاق التجويف بواسطة سبخ خشبي.
- 6 تُخلط الخضروات مع 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون وتُتبّل بالملح والخل.
- 7 يُفرد ورق الألومنيوم بحجم يتناسب مع حجم السمك في صاج فرن كبير، ويُوضع فوقه ورق زبد بنفس الحجم مدهون بـ 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.
- 8 تُوضع الخضروات فوق ورق الزبد، ويُوضع السمك فوقها بحرص ويدهن بباقي كمية زيت الزيتون.
- 9 يُحكم إغلاق ورق الزبد وبعدها ورق الألومنيوم حول السمك مع الخضروات.
- 10 يُوضع الصاج في الفرن لمدة 1 1/2 ساعة أو حتى ينضج (حسب حجم السمك).
- 11 يُراعى إزالة ورق الألومنيوم وورق الزبد قبل التقديم مباشرة مع التخلص من السبخ الخشبي.
- 12 يُقدّم السمك ساخناً ويُزين بالخضروات.

المقادير

- | | |
|-------------------------------|-----|
| سمك كبير (وزن حوالي 3 كيلو) | 1 |
| للحشو | |
| كوب أوراق بقدونس مفرومة خشن | 1 |
| كوب أوراق كزبرة مفرومة خشن | 1 |
| فلفل أخضر حار مفروم (اختياري) | 2 |
| بصل كبير مفروم | 2 |
| فص ثوم مُقطع شرائح | 6 |
| كوب زيت زيتون | 1/2 |
| كوب عصير ليمون | 1/4 |
| ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة | 1 |
| ملعقة صغيرة كمون مطحون | 1 |
| ملح وفلفل | |
| للخضروات | |
| بصل مقطع (مكعبات) | 1 |
| كوب كرفس (مكعبات) | 1 |
| بطاطس مُقشر (مكعبات) | 1 |
| جزر مُقشر (مقطع مكعبات) | 2 |
| طماطم (مقطعة مكعبات) | 2 |
| فلفل أحمر (مقطع مكعبات) | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 6 |



جمبري (روبيان) مع بامية

يسمى هذا الطبق بـ "جامبو"، وتعني "بامية" باللغة الأفريقية السواحلية وقد أخذت للفرنسية، وفي ولاية "لويزيانا" الأمريكية قاموا بعمل خلطة من التوابل لها نفس الاسم.

المقادير

- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كوب بصل مفروم
- فص ثوم مفروم
- ملعقة صغيرة اكليل الجبل (روزماري)
- ملعقة صغيرة زعتر
- ملعقة صغيرة أوريجانو (زعتر بري)
- فلفل أخضر مكعبات صغيرة
- طماطم متوسطة (مكعبات صغيرة)
- ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجمون)
- كوب مرق دجاج
- كيلو بامية طازجة كبيرة مقطعة
- كيلو جمبري (روبيان) منقظ ومقشر
- ملح وفلفل
- ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري)

الطريقة

يُسخن الزيت في إناء على نار متوسطة، ثم يُضاف البصل والكرفس والثوم، ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
تُطحن الأعشاب العطرية حتى تنعم، وتُخلط وتُضاف نصف الكمية على خليط البصل مع التقليب، ثم يُضاف الفلفل الأخضر.
تُضاف قطع وصلصة الطماطم والمرق، ويُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفف الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق حتى تتركز الصلصة.
تُضاف البامية للخليط، ويُغطى ويُترك لمدة 15 دقيقة أو حتى ينضج، ثم يُضاف الجمبري (الروبيان) ويُترك لمدة 7 دقائق أخرى حتى تمام النضج.
يُتبّل الخليط بالملح والفلفل والشطة مع التقليب، وعند التقديم تُزين بباقي خلطة الأعشاب الطحونة.

يمكن استخدام الدجاج عوضاً عن الجمبري (الروبيان).

يمكن عمل خلطة التوابل وحفظها، وتستخدم كتنبيلة مميزة لأي نوع من الطعام لإعطائه نكهة (الجامبو).





سمك مع كوسة وليمون

...ليس من المعتاد أن تُضاف الكوسة إلى السمك، ولكن لمذاقها (المحايد) يُمكن أن تتماشى مع معظم المكونات.



الطريقة

1. يغسل السمك ويُنظف جيداً، مع التخلص من الرأس والأحشاء..
2. تُخلط مكونات التتبيلة، ويُتبّل السمك مع الدلك الخفيف..
3. يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف السمك ويُحمّر لمدة دقيقتين لكل جهة، ثم يُرفع جانباً.
4. يُضاف البصل والثوم مع التقليب لمدة 5 دقائق.
5. تُضاف باقي المكونات ويُتبّل الخليط بالملح والفلفل ويُترك حتى يبدأ في الغليان..
6. تُخفف الحرارة، ويُعاد السمك للخليط ويُضاف الليمون المخلل، ويُترك الخليط لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج (يُمكن إضافة قليل من السائل إذا احتاج الأمر).
7. عند التقديم يُزين السمك مع الخضروات بأوراق الكزبرة وحلقات الليمون الجافة.

✳ تعمل حلقات الليمون الحامض، يُقطع الليمون حلقات رقيقة جداً ويُوضع بين طبقتين من البلاستيك الحراري وتُحفظ بالفرز على جواربه منخفضة.

• يُمكن طهي السمك مع الخضروات في الفرن.

• يُمكن استخدام السمك كاملاً، وفي حالة التخلص من الرأس يُمكن طهيها منفصلة مع صلصة الصيادية (راجع نفس الباب).

• يُصبح خبزاً التعدية متساوياً الأسماك مرة على الأقل في الأسبوع لما يحتويه من قيمة غذائية عالية.



المقادير

- | | |
|---------------------------------|-----|
| سمك حجم متوسط | 2 |
| للتتبيلة | |
| فص ثوم مفروم | 2 |
| ملعقة صغيرة كمون مطحون | 1/2 |
| ملعقة صغيرة كزبرة مطحونة | 1/2 |
| ملعقة صغيرة شطة ناعمة (اختياري) | 1/4 |
| ملعقة كبيرة عصير ليمون | 2 |
| للخضروات | |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 3 |
| بصل (مكعبات متوسطة) | 1 |
| فص ثوم مفروم | 2 |
| عود كرفس (قطع صغيرة) | 2 |
| كوسة (مقطعة مكعبات) | 2 |
| طماطم متوسطة (مقطعة شرائح) | 2 |
| ملعقة كبيرة صلصة طماطم (مجون) | 2 |
| كوب مرق سمك | 1/2 |
| فلفل أحمر حار (مقطع حلقات) | 1 |
| ملح وفلفل | |
| ليمون مخلل مقطع شرائح | 2 |
| أوراق كزبرة خضراء | |
| وحلقات ليمون جافة للتزيين | |

ارز وجمبري (روبينان) مموش

... "مموش" تعني عملية الخلط، وهذا الطبق من الأطباق التقليدية بدولة الإمارات.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|-------|
| كوب عدس أخضر | 1 |
| كوب أرز ياسمتي | 1 1/2 |
| كيلو جمبري (روبينان) مقشر | 1 1/2 |
| ملعقة كبيرة بهارات مطحونة* | 2 |
| ملعقة كبيرة شبت جاف | 2 |
| ملح | |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 4 |
| ملعقة كبيرة سمن | 1 |
| بصل متوسط مقروم | 2 |
| فص ثوم مقروم | 4 |
| ملعقة صغيرة زعفران | 1 1/2 |
| كوب مرق جمبري (روبينان) أو دجاج | 3 |
| لومي عماني | 1 |
| فلفل أخضر وأحمر حار (اختياري) | 2 |
| ملعقة كبيرة صلصة تمر هندي | 1 |
| طماطم وكزبرة مفرومة للتزيين | |

الطريقة

- يُغسل العدس جيداً ويُغسل من الماء، ويُغسل الأرز ويُنقع في الماء لمدة 1/2 ساعة.
- يُتبّل الجمبري بملعقة كبيرة من التوابل ونصف كمية الشبت والملح مع الدك الخفيف، ثم يُغطى ويُترك بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتشبع من التتبيلة.
- تُسخن نصف كمية الزيت والسمن في إناء على نار متوسطة، وتُضاف نصف كمية البصل والثوم ويُقلب الخليط لمدة دقيقتين أو حتى يُصبح لونه ذهبياً.
- يُضاف العدس لخليط البصل، ويُتبّل بباقي كمية التوابل والشبت مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُطحن الزعفران ويذاب في المرق، ويُضاف لخليط العدس مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُنقب اللومي العماني بقطر سكين حادة، ويُضاف مع الفلفل الأخضر والأحمر الجاف للخليط.
- يُصفى الأرز من الماء، ويُضاف للخليط السابق مع التقليب.
- تُخفف الحرارة عند البدء في الغليان، ويُغطى الخليط ويُترك لمدة 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُسخن بقية كمية الزيت والسمن في إناء آخر على نار متوسطة، وتُضاف بقية كمية البصل والثوم ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يُصبح لونه مانلاً للذهبي.
- يُضاف الجمبري وصلصة التمر هندي، ويُقلب الخليط ويُترك لمدة 7 دقائق أو حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر.
- يُوضع الأرز والعدس في طبق التقديم ويُزين بالجمبري (يمكن ترك بعض الجمبري دون تقشير للتزيين) وشرائح الطماطم والكزبرة المفرومة.

* البهارات المطحونة هي (قرصة - جبهان (هيل) - كركم - شطة لاصعة)

في حالة عدم توفر صلصة التمر هندي، يمكن استخدام عسل أسود مع كمية قليلة من الخل الأبيض.



معجنات





266	بريوش متنوع	242	مقدمة العجائن
268	باجيت فرنسي	244	مناقيش
269	بسكويت بالطحينة	246	قارت بحشوات مختلفة
270	خبز مع خضروات مسوية	248	قطعة السجق "تافق"
272	اصابع الخبز "باتون ساليه"	249	قطعة البصل الطافية
273	خبز القمص	250	الحواشي
274	خبز متنوع	251	امتناد
276	خبز الليمون	252	خبز مختلف
277	خبز العزل	254	بشاربستري متقل
278	خبز محضر مع الحجر	258	كرواسون وبالكه بالشيكولاته
280	خبز البرغل	260	خبز البوظان
281	خبز الشعير والسمسم	261	اسبون بالخضروات
282	خبز الصودا	262	زول حواشي
283	الخبز الأسمر	263	بشاربستري
		264	فوكاشا

الخَبزُ والمعجنات

من الطريف عن الخبز والمعجن ومن خلال تجارب الكثير، أنه عند البدء بعملية العجن يتناثر الدقيق في أرجاء المطبخ، وعند العجن -وخاصة باليد- وفي أحلك اللحظات عندما تنغمس اليد بالمعجن المبلل، يشعر الشخص بحاجة ماسة لحك أذنه، وإذا كان من أصحاب النظارات فعادة ما تنزلق من على أنفه، ويبدأ الهاتف بالرن، ويدق جرس الباب، و... الخ، فلا تضطرب بل تمتع بعملية العجن، فهي بداية لعمل خبز، تشعر بعدها بالسعادة بعد الانتهاء منه والحصول على خبز من صنع يديك وامتلاء البيت برائحة الخبز الطيبة، وإذا كنت من المبتدئين فلا تتردد في خوض تلك التجربة والبدء بصجين سهل.

وقديماً كانت "البيتزا" هي خبز الفقراء في نابولي بإيطاليا، حيث كانوا يتناولون الخبز بمكوناته البسيطة من دقيق المضاف إليه الخميرة ليتضاعف حجمه مع إضافة صلصة أو حلقات طماطم، ومع مرور الوقت أصبح هذا الخبز البسيط في صورة البيتزا. وبالنظر إلى البيتزا الآن -والتي تعتبر في بعض الأحيان وجبة كاملة تكلفنا أكثر من أي طبق آخر يحتوي على اللحوم في بعض الأحيان- يكون لدينا الدافع لإعدادها بالمنزل لننعم بتطبيق من البيتزا الاقتصادية، وخاصة عند النجاح في تحضيرها باتباع الخطوات الصحيحة.



لعملية خبز ناجحة يراعى التالي،

ممايرة المواد المستخدمة وقياسها بدقة، إما عن طريق الميزان أو المعايير الخاصة سواء الكوب أو المعلقة.

التأكد من نوع الدقيق المطلوب للوصفة، فمع اختلاف النوع تتفاوت النتيجة، وعادة يكون الدقيق المتعدد الأغراض هو الأنسب للاستخدام.

عند عمل البيتزا أو الخبز العربي يفضل استخدام الدقيق الخاص بالخبز، والذي يتميز بنسبة عالية من البروتين، ويفضل استخدامه مع المعجنات التي تحتوي على خميرة.

يُحفظ الدقيق في مكان بارد جاف لمدة ستة أشهر، ويمكن حفظه لمدة عام في التلاجة (البراد) أو الفريزر.

في حالة عمل الفطائر (مثل الكرواسون، البف باستري والدانش والتارت) التي يدخل من ضمن مكوناتها الزبد البارد، يُراعى أن تكون جميع المكونات في حالة باردة ولا يتم العجن لمدة طويلة حتى لا يسيّل الزبد، وفي حالة صعوبة الفرد يُوضع في التلاجة (البراد) حتى يتماسك، ويتم الفرد على سطح بارد (يفضل من الرخام).

لا يُستبدل الزبد بالزيت في الوصفة ما لم يتم ذكر ذلك حتى لا يؤثر على العجن.



يجب التعرف على نوع الخميرة المستخدمة، فمنها الجافة أو الفورية، وكذلك الطازجة، وتختلف مدة التخمر باختلاف نوعها، ومنها ما يفضل إذابته في الماء الدافئ، أو الذي يتفاعل مباشرة عند إضافته للمكونات، ولذلك يجب مراعاة قراءة طريقة استخدام الخميرة للحصول على أفضل النتائج. تُحفظ الخميرة في علبة محكمة الإغلاق في مكان جاف بارد، ولا يفضل وضع ملعقة مبللة فيها.

يجب التأكد من صلاحية الخميرة، وذلك بإذابة القليل منها في وعاء به ماء دافئ (مع قليل من السكر أو العسل لسرعة التفاعل)، وتترك لمدة 5 دقائق، وفي حالة ظهور بعض الفقاعات على السطح وتغير الكثافة والظهور دل ذلك على صلاحيتها.

عند استخدام الخميرة في المعجنات يُراعى إذابتها في الماء الدافئ (وليس ساخناً حتى لا يبطل مفعولها) مع إضافة سكر أو عسل (إن وجد في الوصفة) وتجنب إضافة ملح عليها مباشرة.

في حالة استخدام الخميرة البائية، يُراعى أن تكون كميتها مقاربة لباقي المكونات التي تخلط معها.

يُفضل خلط المواد الجافة معاً ثم تُضاف المواد السائلة.



يجب استخدام البديل في المعجنات اللينة مثل الفطائر، والخُطاف في الأنواع الأخرى مثل الخبز العربي والبيتزا.

عند العجن يجب اتباع الخطوات والاهتمام بسرعة العجان، فيجب أن تكون متوسطة في أغلب الأحيان.

لا يجب الإسراف في استخدام اللدقيق أثناء فرد العجين، حتى لا يصبح يابساً عند خبزه.

يُمكن إضافة هواكه مجففة للخبز (بعد فترة التخمر الأولى)، لكن يُراعى أن تُنقع في الماء لفترة وتُصفى جيداً، ثم تُضاف للعجين (تستحوذ الفواكه على السائل في العجين مما يؤدي إلى جفافه)، ويمكن استخدام السائل الناتج من نقع الفاكهة المجففة (بدلاً من إضافة ماء بدون تكهة) لإضافة المزيد من المذاق للعجين.

يُمكن استخدام الحليب عوضاً عن الماء (في العجين) لإعطاء الخبز ليونة وطراوة أكثر بجانب زيادة قيمته الغذائية.

عند إضافة القرفة المطحونة للعجين، يُراعى أن تكون في حدود المسموح به في الوصفة، لأن القرفة بقدر زائد تُوقف مفعول الخميرة كما أنها تجعل الخبز جافاً وكذلك عن إضافة القرفة وجوزة الطيب المطحونة.

يجب أن يكون العجين المتكون أملس ناعم، وفي حالة استخدام الخميرة بالعجين يجب وضعه (بعد عجنه) في وعاء وتغطيته وتركه في مكان دافئ لمدة 45 دقيقة حتى يختمر ويتضاعف حجمه وقد تصل تلك المدة لساعتين، كما يُمكن في بعض الأحيان أن يتم التخمر للعجين على عدة مراحل، وعند تشكيل العجين يجب تقطيعه وتركه لمدة 5 دقائق قبل الفرده لسهولة التعامل معه أثناء الفرده حتى لا يكون مطاطياً.

للحصول على أفضل النتائج لخبز البيتزا أو الخبز العربي، من الأفضل وضع حجر (أو طوب) حراري داخل الفرن في الرف السفلي لامتناس الحرارة، ووضع الخبز أو البيتزا فوقه مباشرة.

للحصول على خبز ذو سطح صلب يُرش بالماء قبل الخبز، ولمزيد من اللون الذهبي اللامع يُدهن سطحه بصفار البيض المخفوق.



يُراعى أن يُسخن الفرن لدرجة الحرارة المطلوبة قبل الخبز بربع ساعة على الأقل.

يجب التأكد من حرارة الفرن، فإذا كانت هادئة فهذا يعني 140 درجة مئوية، وإذا كانت متوسطة فيعني 170 درجة مئوية، وإذا كانت عالية فهذا يعني 200 درجة مئوية أو أكثر.

كلما قلت درجة الحرارة بالفرن عند الخبز، كلما كان الخبز جافاً، وذلك بسبب تبخر الماء قبل تمام عملية النضج.

يجب استخدام سكين حادة جداً عند تشكيل العجين (يُفضل دهن السكين بقليل من الزيت حتى لا يلتصق العجين به)، وعند تقطيعه بعد الخبز يُستخدم السكين الخاص بالخبز (ذو الأسنان المترجعة).





مناقيش

تشكيلة من الفطائر المحشية بنكهة ولطعم شرقي خالص. ويمكن وضع طبقة من اللحم المفروم مع بصل وفلفل وطماطم فوق العجين كالبيتزا.

الطريقة / للعجين

تذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
يخلط الدقيق والملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، وتضاف الخميرة والحبوب والزيت ويُعجن لمدة 10 دقائق أو حتى يتجانس العجين ويصبح ناعماً (يمكن العجن باليد لمدة 25 دقيقة).
يوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويغطى ويترك لمدة ساعة ليختمر. أو حتى يتضاعف حجمه.
يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُفرد العجين بالشابلية على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق. بسمك 1/2 سنتيمتر ويقطع دوائر بقطاعة قطرها حوالي 7 سنتيمترات.
يدهن أطراف الدوائر بخليط البيض ويحشى العجين بحشوات حسب الرغبة (مثل خليط من الجبن الأبيض مع نعناع جاف)، ثم تغلق الدائرة على الحشو حتى تصبح نصف دائرة مع الضغط على أطرافها لإحكام الغلق بواسطة شوكة (مخموسة في الدقيق حتى لا تلتصق بالعجين).
يدهن سطح العجين بخليط البيض مع عمل بعض الثقوب بواسطة شوكة. ويمكن تزيينها برش سمسم أو حبة البركة أو قستق مجروش حسب الرغبة.
تخبز المناقيش لحوالي 15 دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
100	كوب ماء دافئ
200	كوب دقيق
10	ملعقة صغيرة ملح
100	ملعقة صغيرة سكر
100	كوب حليب
100	كوب زيت
1	بيض + 2 ملعقة حليب للدهن

اقتراحات الحشو

لحشوة السباغ (زيت زيتون- سباغ مقطعة، رمان حبه، ديس رمان، صبير ليمون)
يُسخن الزيت على نار متوسطة وتضاف المكونات مع التقليب حتى تذبل السباغ قليلاً.
ثم تحشى الفطائر بوضع كمية من الحشو في منتصف العجين، وتضم جوانب دائرة العجين مع الضغط على أطرافها لتلتصق في المنتصف في شكل ثلاثي الأضلاع. وتزين بحب الرمان.
لحشوة اللحم المفروم (لحم مفروم ناضج صنوبر محمص للتزيين)
يوضع جزء من الحشو في منتصف العجين ويضغط على أطراف العجين لتتكون على شكل مربع غير مغلق تماماً، ويزين بالصنوبر.





تارت بحشوات مختلفة

...يُعتبر التارت من المعجنات السهلة التي يمكن خبزها وحفظها في الفريزر بحشوات وبدون حشوات لمدة طويلة، ويُعاد خبزها دون تأثير كبير على شكلها ومذاقها.

المقادير / للصبح	الطريقة / للصبح
كوب دقيق	يُخلط الدقيق مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
ملعقة كبيرة سكر	يُخفق صفار البيض في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي مع إضافة الزيت والاستمرار في الخفق.
صفار بيض	يُضاف خليط صفار البيض الى خليط الدقيق مع العجن الجيد على سرعة متوسطة.
كوب زيت زيتون	ثم يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن حتى نحصل على عجينة متجانسة كتلة واحدة.
كوب ماء	يُلف العجين في بلاستيك ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتعاسك ويسهل فرد.
للحشو	يُفرد العجين بواسطة النشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق بسُمك حوالي نصف سنتيمتراً، ويُقطع في حجم قوالب التارت الصغيرة.
فلفل ألوان متوسط مقطع	تُدهن القوالب بقليل من الزيت، ويُوضع العجين (مع الضغط عليه باليد) حتى يأخذ شكل القالب، مع التخلص من العجين الزائد على الأطراف ويُتقّب بواسطة أطراف شوكة (يمكن إعادة استخدام العجين الزائد).
بصل كبير مقطع مكعبات كبيرة	يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
بطاطس كبيرة حلقات (نصف مسلوقة في قليل من الكركم)	يُوضع ورق زبد أو ورق ألومنيوم فوق العجين، ثم يرش قليل من البقول أو الحبوب فوق قاع القطيرة (حتى لا يرتفع العجين).
ملعقة كبيرة زيت زيتون	تُرص القوالب في صاج، وتُخبز الفطائر في الفرن لمدة 15 دقيقة، ثم يُرفع الورق والحبوب ويُعاد خبز الفطائر لحوالي 10 دقائق أخرى أو حتى تُصبح ذهبية اللون.
ملعقة صغيرة أعشاب جافة	
ملح وفلفل	
ملعقة كبيرة صلصة طماطم	
مجففة Sun dried tomato	

• يمكن إضافة بصل محلى للعجين، ويُحشى بحشو من السبانخ المطهو مع البصل الأخضر وقليل من الثوم المفروم، ويُضاف تخليط من البيض المخفوق مع قليل من الشحماء أخيراً جاف مطحون مع التقليل الجيد، ثم تُحشى بها الفطائر وتزين بقطع من الطماطم وحلقات البصل الصغير (كما في الصورة) ثم تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح لون القطيرة ذهبياً.

• يمكن استخدام أنواع أخرى من الحشوات الباردة أو الساخنة حسب الرغبة، مثل حشوة من الحمير المطهو مع شرائح البصل وسبانخ وقطعة الفطائر مع صلصة من الحميري مع مكعبات العجين كقوع آخر من الحشو، يمكن استخدام البيض المخفوق مع جبن الشيدر أو الجوزيلا المشور وشرائح الزيتون الأسود مع قليل من الدقيق، أو جبن فتا مع الأعشاب المصغرة، كما يمكن وضع اسارجوس المليون (للزيتون)، ثم تُخبز الفطائر حتى تتضح الحشوات، وتُقدم مع صلصة.

تُصنع التارت
تُوضع الخضروات في وعاء عميق، وتُضاف باقي المكونات ماعدا صلصة الطماطم، مع التقليب حتى تتداخل.
تُشوى الخضروات على الشواية الساخنة من الجهتين حتى تأخذ علامة ورائحة الشواء.
يُدهن قاع القوالب بصلصة الطماطم المجففة، وتُرص الخضروات فوقها وتُقدم دافئة.



...كمية الجبن المستخدمة هي التي جعلت السجق يتماسك، ويمكن استخدام الدجاج المطهو عوضاً عن السجق.

الطريقة / للعجين

يُخلط الدقيق مع الملح في وعاء عميق، ثم يُضاف الزيت ويُعجن بواسطة سجان كهربائي على سرعة متوسطة.
يُضاف الماء تدريجياً للخليط حتى نحصل على عجينة أملس ناعم.

للحشو

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف السجق ويحمر مع التقليب، ثم يُرفع ويُترك جانباً حتى يبرد.

يُضاف البصل إلى نفس المقلاة، ويُقلب لمدة 5 دقائق حتى يصبح لونه ذهبياً، ثم يُرفع جانباً.
يُقطع السجق لقطع صغيرة بسُمك 2 سنتيمترات (بِإِراعِي عَدَمَ تَقطِيعِ السجق قَبْلَ التَحْمِيرِ).
يُخلط البصل مع جبن الموتزاريلا وصلصة الطماطم والسجق جيداً في وعاء عميق.

لعمل فطيرة السجق

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُفرد العجين بواسطة نشاية على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة دائرة قطرها حوالي 50 سنتيمتر ويسمك حوالي 1/2 سنتيمتر.
يُوضع العجين المضروود في قالب فرن ارتفاعه حوالي 15 سنتيمتر وقطره 25 سنتيمتر بحيث يلامس العجين القاع ويغطي الجوانب.
تُرص شرائح جبن الشيدر في قاع القالب، ثم يُوضع طبقة من خليط السجق قليها طبقة من شرائح الجبن وتكرر الطبقات بالتناوب حتى يمتلئ القالب.
يُغطى القالب بأجزاء بالعجين المتدلي، ثم يُدهن السطح بخليط البيض المخفوق مع الحليب ويخبز في الفرن لمدة 45 دقيقة، أو حتى يحمر السطح.
تُترك الفطيرة لتبرد قليلاً قبل التقطيع، ثم تُزين بالبصل المحمر وأوراق الريحان.

المقادير / للعجين

- | | |
|--------------------------------|-----|
| كوب دقيق | 2 |
| ملعقة صغيرة ملح | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت | 2 |
| كوب ماء دافئ | 1/2 |
| بيض + 2 ملعقة كبيرة حليب للدهن | 1 |
| للحشو | |
| ملعقة كبيرة زيت زيتون | 2 |
| كيلو سجق (نقائق) بقري أو دجاج | 1 |
| بصل متوسط مقطع شرائح | 3 |
| كوب جبن موتزاريلا مبشور | 1 |
| كوب صلصة المارينارا | 1 |
| (راجع الوصفة بباب "رئيسي") | |
| شرائح جبن شيدر | |



فطيرة البصل المقلوّبة

...يُمكن عمل أحجام أصغر أو مختلفة بنفس الطريقة، كذلك يُمكن استخدام قطع البصل الأحمر عوضاً عن البصل الصغير.



الطريقة / للعجين

تذاب الخميرة في 2 كوب من الماء الدافئ، وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
يخلط الدقيق والملح والثوم المضروب والسكر في العجان على سرعة بطيئة.
يُضاف الزيت والزيت والخميرة مع الاستمرار في العجن.
يُضاف الماء تدريجياً على سرعة متوسطة مع العجن لمدة 15 دقيقة حتى نحصل على عجين متماسك.
يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت، ويُغلى ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.

للحشو

يُوضع السكر في مقلاة على نار متوسطة ويُضاف البصل.
يُضاف الخل ويُترك الخليط على نار متوسطة حتى يذوب السكر ويتحول إلى كراميل، ثم يُضاف البصل ويُحمر حتى يأخذ لون الكراميل.

لعمل الفطيرة

يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
يُفرد العجين بالثشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل دائرة في حجم الصينية أو القالب المستخدم في الخبز.
يُوضع حشو البصل في الصينية بحيث يغطي القاع.
يُغطى البصل بالعجين، ويُضغط قليلاً على الأطراف لتمتد جوانب الصينية.
يتم عمل ثقوب بالشوكة في العجين حتى يتم التخلص من البخار الناتج أثناء الخبز.

يُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة، أو حتى يصبح لون الفطيرة ذهبياً.
تترك الفطيرة لتبرد قليلاً، ثم تقرب في طبق التقديم، وتزين بأوراق الريحان.

المقادير / للعجين

- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 كوب ماء دافئ
- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة ثوم مضروب
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة زيت
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون

للحشو

- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1 كيلو بصل مقشر حجم صغير
- 1 ملعقة كبيرة خل بلسمك



...من الأكلات المصرية المتعارف عليها، وإذا قدم بجانب طبق من السلطة كان وجبة متكاملة، ويمكن استخدام خبز عربي جاهز.



الطريقة / للعجين

تذاب الخميرة في 1/4 كوب من الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل. يُخلط الدقيق والملح في العجان الكهربائي، ويُضاف خليط الخميرة مع العجن، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق حتى تندمج المكونات ويصبح العجين أملس وناعم. يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بالزيت، ثم يغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه. يُعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق ثم يُقسم ويُشكل لكرات متساوية في حجم عين الجمل (الجوز). يُفرد العجين بالنشابة ليُشكل دوائر قطرها حوالي 15 سنتمترًا وسُمكها 1/4 سنتمتر. تُرص الدوائر على ساج مرشوش بقليل من الدقيق، وتُغطى وتترك لمدة 35 دقيقة حتى تختمر أو يتضاعف حجمها. يُسخن الفرن على حرارة 250 درجة مئوية. تُخبز في الرف الأسفل من الفرن لمدة 5 دقائق بحيث لا يكتمل النضج (مع مراعاة ترك الفرن على نفس درجة الحرارة).

لعمل الحواشي

يُسخن الخبز على الشواية حتى يأخذ علامة الشواء. يُشق الخبز حتى تُفصل بين وجهي الرغيف (مع مراعاة ألا ينفصل الوجهان تمامًا)، ويُحشى بحشوة اللحم المفروم ويُقفل مع الضغط الخفيف. يُقطع ورق الزبد على هيئة مربعات أكبر من حجم الرغيف (يمكن دهن ورق الزبد بقليل من الزيت)، ويُوضع الرغيف فوقه، وتلف أطراف ورق الزبد حول الرغيف بحيث يحافظ على شكله الدائري. يُرص في ساج فرن ويُخبز في الرف الأوسط من الفرن لحوالي 15 دقيقة ويُقدم ساخنًا.

المقادير / للعجين

1	ملعقة صغيرة خميرة
1/4	كوب ماء دافئ
3	كوب دقيق
1/2	ملعقة صغيرة ملح
	للحشو
2	ملعقة كبيرة زيت زيتون
1/2	كيلو لحم مفروم
1	بصل متوسط مفروم ناعم
1	فلفل أخضر مفروم ناعم
1	فلفل أحمر حار مفروم ناعم (اختياري)
	ملح وفلفل

الطريقة / للحشو

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف اللحم ويُقلب لمدة 5 دقائق. يُضاف البصل ويُقلب لمدة خمس دقائق، ثم يُضاف الفلفل الأخضر ويُتبيل الخليط بالفلفل الحار والملح والفلفل ويُترك على النار لمدة خمس دقائق أخرى أو حتى يتبخّر معظم السائل مع التقليب من حين لآخر.



— حملها الأسبان معهم إلى أمريكا اللاتينية، والتي نُقلت إليهم عن العرب أيام الأندلس، وتُحشى بحشوات متنوعة مثل البحرديات، اللحوم، العجين، الخضار أو الفاكهة، باختلاف البلدان اللاتينية.

الطريقة / للعجين

المقادير / للعجين

يُوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ثم تُضاف قطع الزيت مع الاستمرار في العجن حتى يتداخل الزيت مع الدقيق (يُمكن العجن باليد).
يُضاف الماء البارد تدريجياً على سرعة متوسطة مع العجن حتى يُشكل العجين كتلة واحدة ناعمة.
يُلف العجين في بلاستيك، ويُحفظ بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.

- كوب دقيق
- ملعقة صغيرة ملح
- كوب قطع من الزيت البارد
- ملعقة كبيرة ماء بارد
- سفار بيض مخفوق للدهن

للحشو

يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويُضاف اللحم ويُترك لمدة 5 دقائق مع التقليب من حين لآخر.
يُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف الفلفل الأخضر ويُتبّل الخليط بالكمون والملح والفلفل، ويُترك على النار لمدة 5 دقائق أخرى أو حتى يتبخّر معظم السائل.
تُضاف الكزبرة والزبيب مع التقليب لمدة دقيقة، ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُترك ليبرد قبل الاستخدام.

- للحشو
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- كيلو لحم مفروم
- بصل مفروم
- فلفل أخضر مفروم
- ملعقة صغيرة كمون مطحون
- ملح وفلفل
- ملعقة كبيرة كزبرة مفرومة
- ملعقة كبيرة زبيب (منقوع في ماء)

لعمل الفطائر

يُفرد العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بسمك لا يزيد عن 1/2 سنتيمتر، ويُقطع على شكل دوائر صغيرة قطرها حوالي 7 سنتيمترات.
يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية.
تُوضع ملعقة كبيرة من الحشو على جانب الدائرة ويُقفل لتشكل نصف دائرة، ويُضغط على الطرف المستدير حتى يحكم غلقها.
تُرص الفطائر في صاج وتُدهن بسفار البيض المخفوق.
تُخبز الفطائر في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.

— مزيد من الحشوات يمكن الرجوع إلى وصفة "مافيش" بنفس الباب.



...هذا النوع من الفطير يأتي من ريف مصر، ويقدم عادةً إما مالحاً مع الجبن القريش، أو حلواً مع العسل والقشطة.

الطريقة

يُوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ثم يُضاف الماء تدريجياً ويُعجن على سرعة متوسطة حتى تندمج المكونات ويُصبح كتلة واحدة ملساء (يُعجن لمدة 15 دقيقة بالعجان الكهربائي أو 25 دقيقة باليد).
يُخلط الزبد مع الزيت جيداً (تكون الكمية متساوية أو حسب الرغبة).
يُقسم العجين إلى 5 قطع متساوية، تُكور وتُدهن جيداً بخليط الزبد، وتترك لمدة ساعة. يُسخن الفرن على درجة حرارة 250 مئوية.
تُفرد أربع قطع من العجين بنشابة رقيقة طويلة (متساوية في السمك) على سطح مدهون بقليل من الزيت على هيئة مربعات بمقاس واحد، وتكون رقيقة جداً حتى تكاد تكون شفافة (يُمكن شد العجين باليد من الأطراف بخفة).
تُمد القطعة الخامسة بمقاس أكبر قليلاً حوالي 5 سنتيمترات من جميع الجهات.
تُوضع الفطائر الأربعة فوق بعضها البعض في وسط الفطيرة الأكبر.
تُطبق الفطيرة الكبيرة على الفطائر الأصغر من الجهات الأربع حتى نحصل على مربع بنفس حجم الفطائر الأصغر.
تُطبق زوايا العجين الأربعة لتكون على شكل دائرة.
تبلل راحة اليد بقليل من خليط الزبد مع الزيت ويدهن سطح الفطيرة.
توضع الفطيرة في صاج (من النوع السميك) مدهون بقليل من الزيت.
تخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى تتفتح طبقات الفطيرة وترتفع ويُصبح لونها ذهبياً.

المقادير

كوب دقيق	4 1/2
ملعقة صغيرة ملح	1
كوب ماء	2
زبد لين لدهن العجين	
زيت لفرط العجين	





اقترحات التقديم

يُقطع الفطير بعد خبزه الى أربع قطع، وتُحشى الطبقات بكريمة الباني مخفوقة (أو قشطة)، وتُزين بحبات التوت أو الفراولة، كما يُمكن تزيينها بالعسل والقرفة المطحونة.

يُمكن حشو الفطير المشلتت بحشوات مختلفة مثل حشوة اللحم المفروم المطهو (راجع وصفة "امينادا" بنفس الباب)، وذلك بأن يُوضع اللحم المفروم بين طبقات العجين قبل خبزه، ثم يُطبق عليه العجين بالطبقة الأخيرة ويُحكم إغلاقه ويُخبز.

يُمكن أيضاً أن تُحشى الفطيرة بحشوة شرائح صدور الدجاج المطهية مع شرائح البصل ومكعبات الطماطم، على أن تُوضع الحشوة أيضاً بين طبقات العجين ويُحكم إغلاقها بالطبقة الأخيرة ثم تُخبز.

يُمكن وضع شرائح الفلفل الملون وحلقات الزيتون الأسود ومكعبات الطماطم مع جبن الموتزاريلا المبشورة على سطح الفطيرة قبل خبزه لتصبح مثل البيتزا.





بف باستري مشكل

...عجين "البف" أو بالفرنسية "المالفي" أي الألف راق، هو نوع من العجين يحتاج إلى وقت كاف لتجهيزه، وهو متوفر في الأسواق جا

المقادير / للعجين

كوب زبد بارد	3
كوب دقيق	6
ملعقة صغيرة ملح	1
كوب ماء بارد	2

الطريقة / للعجين

يُوضع الزبد بين طبقتين من البلاستيك ويُضرد بواسطة التشابة حتى يُصبح على شكل شريحة مربعة رقيقة .

يُوضع في سببية ويُترك بالتلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة أو حتى يتماسك الزبد .

يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي ويُضاف الماء تدريجياً مع العجن الجيد لمدة 1.5 دقيقة أو (25 دقيقة إذا كان العجن يدوياً) حتى يُصبح عجينة ناعماً .

يُغطى العجين ويُترك جانباً لمدة ساعة على الأقل .

يُفرد العجين بالتشابة على سطح أملس مرشوش بالدقيق حتى يُصبح مستطيلاً في حجم أكبر من حجم شريحة الزبد .

تُوضع شريحة الزبد البارد في منتصف العجين، ويُقفل أطراف العجين على الزبد على شكل ظرف مربع (بحيث يُغطي الزبد تماماً) .

يُفرد مربع العجين إلى مستطيل (يُرش بالدقيق إذا لزم الأمر) بحيث يكون أكبر من المربع بمرتين .

يُطبق طرفي العجين للمنتصف، ثم يُطبق النصفان فوق بعضهما بحيث تتكون أربع طبقات من العجين (كما في الصورة) .

يُلف العجين ببلاستيك ويُترك بالتلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك (وتكون هذه هي المرة الأولى للفرد والطي) .

تُكرر عملية الفرْد والطي أربع أو خمس مرات على أن يُترك العجين بعد كل مرة في التلاجة (البراد) لمدة ساعة على الأقل حتى يتماسك .

• يمكن طي العجين مثل الخطأ، ويُلف جيداً ويحفظ بالفرنيزو لحين الاستخدام .

• في حال استخدام عجين مُجمد يُترك بالتلاجة (البراد) حتى يذوب .

• مراعاة تسخين الفرن قبل خبز العجين بـ 15 دقيقة .

• يُحفظ الزبد من العجين في عمل التزوين أو شرافح (لا يفضل إعادة تعجن الزبد لأنه لن يرتفع في الفرن) .

i





الطريقة / للحشوات المختلفة

يراعى تسخين الفرن على حرارة 180 درجة مئوية قبل البدء في تشكيل العجين وحشوه بالحشوات المختلفة.
يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بسُمك 1/2 سنتيمتر.

أصابع مبرومة بالتوابل

يُدهن العجين بالماء (حتى تلتصق التوابل)، ويرش الزعفران على نصف العجين واللفل الأحمر الحلو (البابريكا) على النصف الآخر.
يُقطع العجين بسكين حادة إلى شرائح طولية، على أن يُسك بطرفي العجين ويُلف في اتجاه معاكس لنحصل على أصابع مبرومة، تُرص في صاج وتُخبز بالفرن لحوالي 12 دقيقة أو حتى يحمر السطح.

قراشة بالسالمون المدخن

يُخفق السالمون المدخن مع جبن الكريمة (أو اللبنة) في الخلاط الكهربائي حتى تُصبح كالمعجون.
يُفرد معجون السالمون على جانبي العجين دون الوصول إلى المنتصف.
يُلف جانبي العجين في اتجاهين متقابلين حتى يلتصقا في المنتصف، ثم يلف بالبلاستيك ويوضع بالثلاجة لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك ويسهل تقطيعه.
يُقطع إلى شرائح بسُمك 1 سنتيمتر، ويرص في صاج ويُخبز لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر السطح.

السجق

يُقطع العجين إلى مستطيلات تتناسب مع حجم السجق، يلف العجين حول السجق مع مراعاة لفه مرة واحدة فقط.
يتم عمل بعض الفتحات بواسطة طرف سكين على العجين (ليساعد على خروج الهواء أثناء الخبز) ويرص في صاج، ثم يدهن سطح العجين بالبيض المخفوق ويُخبز بالفرن لمدة 12 دقيقة أو حتى يحمر.

المقادير / للحشوات المختلفة

أصابع مبرومة بالتوابل

زعتر جاف، فلفل أحمر حلو مطحون (بابريكا)

قراشة

شريحة سمك سالمون مدخن +

جبنة كريمة (أو لبنة)

بالسجق

سجق (هوت دوج) صغير +

بيض مخفوق للدهن

مثلثات بالجبنة

جبنة رومي (بارمازان) مبشور

فطائر صغيرة (تارت)

زيت زيتون، سمك سالمون وسمك

أبيض فليليه، يصل مقطع مكعبات،

طماطم مقطعة مكعبات، كرفس

مقطع مكعبات، جزر وبطاطس مقشر

ومسلوق مقطع مكعبات، ملح ولفل.

أقماع بحشو المانجو والقرنولة

عصير قرنولة مركز، عصير مانجو

مركز، كريمة لباني مخفوقة

(أو قشطة)، سكر بودرة، شيكولاتة

ذائبة، فستق مقروم.

يُفرد العجين على هيئة مربعات صغيرة، ثم يُطوى من المنتصف ليشكل مثلثاً ويُرش بالجن الرومي، ويُرس في صاج فرن، يُخبز في الفرن لمدة 12 دقيقة أو حتى يحمر.

قطائر صغيرة (تارت)

يقطع العجين دوائر بواسطة قطعة بقطر 7 سنتيمتر.

يقطع نصف عدد الدوائر باستخدام قطعة أصغر من الأولى بقطر 5 سنتيمترات حتى تحصل على حلقات مفرغة من الوسط، وترص الدوائر الكبيرة في صاج فرن، ثم تُدهن أطراف الدوائر بالبيض المخفوق.

توضع فوق كل واحدة حلقة خارجية لتكون على هيئة تارت، ويُدهن السطح الخارجي للعجين بالبيض ثم يُوضع ورق زبد على القطائر للحفاظ على شكلها.

يخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى يحمر سطحه.

يسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، وتُضاف مكونات الحشو مع التقليب حتى تتداخل وتترك لحوالي 10 دقائق حتى تمام النضج مع التقليب من حين لآخر ثم تُرفع جانباً لتبرد.

تترك القوالب لتبرد قليلاً، ثم يُوضع كمية مناسبة من حشو السلمون في تجويف التارت قبل التقديم مباشرة.

أقماع بحشو المانجو والفاولة

يقطع العجين على هيئة شرائط بعرض 2 سنتيمتر، ويُلف كل شريط حول قمع معدني صغير حتى تُغطي القمع.

تُخبز في الفرن الساخن لمدة 20 دقيقة، ثم تُترك لتبرد وتُزال الأقماع المعدنية.

يغمس الطرف المفتوح لوحدات البف باستري في الشيكولاتة الذائبة، ثم يغمس في الفستق المبروم، ويُترك حتى تتماسك الشيكولاتة.

يُوضع عصير الفراولة في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يغلي قوامه، ثم يُصفى ويُترك ليبرد.

تُضاف كمية من الكريمة اللياني المخفوقة وقليل من السكر على الفراولة المركزة وتخفق حتى تتجانس، ثم تُوضع في كيس حلواني وتُحشى بها نصف الوحدات، وتكرر نفس الخطوات باستخدام عصير المانجو.



كرواسون وباتيه بالشكولاتة

...يتطلب عمل الكرواسون في المنزل الكثير من الوقت، حيث يتم فرده وطيه عدة مرات، وذلك للحصول على تلك الطبقات الهشة والتي تُشكل على هيئة "هلال" أي "كرواسون" بالفرنسية.

المقادير / الكرواسون

كوب زبد	1
ملعقة صغيرة خميرة	1 1/2
كوب حليب دافئ	1 1/4
كوب دقيق	4
ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة كبيرة سكر	2
بيض مخفوق للدهن	1

المقادير / باتيه بالشكولاتة

ملعقة صغيرة خميرة	1 1/2
كوب ماء دافئ	5/4
كوب دقيق	1 1/4
ملعقة كبيرة سكر	1
ملعقة صغيرة ملح	1/2
كوب زبد لين	1/2
صفار بيض مخفوق للدهن	1

للحشو

كوب شكولاتة قطع	1
صلصة شكولاتة غامقة للتزيين	

= يمكن حشو الكرواسون بعجين التور
الشراباد عند تشكيده ويزين بشرائح
من التور بعد دهن العجين بالبيض
المخفوق

= يمكن الإحتفاظ بالعجين في الفريز لمدة
شهر والاستخدام لاحقاً.

i

الطريقة / الكرواسون

يُفرد الزبد بين طبقتين من ورق الزبد بحيث يكون على شكل مربع، ويوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك.

تذاب الخميرة في 1/2 كوب من الحليب الدافئ وتترك لمدة خمس دقائق حتى تتفاعل. يُخلط الدقيق مع الملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.

يُضاف خليط الخميرة ثم الحليب تدريجياً على سرعة متوسطة، ويُعجن لمدة 15 دقيقة، (أو 25 دقيقة في حالة العجن باليد) حتى يصبح العجين أملس وناعم.

يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل أكبر من حجم مربع الزبد، تُوضع قطعة الزبد في وسط العجين وتُقلل الأطراف عليها بحيث تغطي الزبد تماماً، (تكون على هيئة ظرف)، ثم تُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة أو حتى يتماسك الزبد.

يُفرد العجين مرة أخرى بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل ويطوى مرتين بحيث تتكون ثلاث طبقات من العجين، ثم يُغطى بورق البلاستيك جيداً، ويوضع في الثلاجة (البراد) مرة أخرى لمدة ساعة أو حتى يتماسك الزبد.

تُكرر عملية الضرد والطي ثلاث مرات على الأقل (مع مراعاة تغطية العجين ووضعه بالثلاجة لمدة ساعة) بين كل عملية فرد وطي حتى يتماسك الزبد.

يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل طويل بعرض حوالي 20 سنتيمتراً.

يُقسم المستطيل بسكين إلى مثلثات وتدهن بالماء حتى يسهل لصق أطراف العجين. تُشد أطراف المثلث باليد شداً خفيفاً، ويُلف كل مثلث بحيث يُبدأ اللف من قاعدة المثلث وينتهي عند رأسه للحصول على شكل الكرواسون، ويُرص في صاج فرن.

يُدهن العجين بالبيض المخفوق، ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه. يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.

يُرش الفرن الساخن بقليل من الماء حتى تحصل على بخار.

يُخبز الكرواسون في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى يصبح هشاً ذهبي اللون.

بأتيه بالشكولاتة

تذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.

يُخلط الدقيق مع السكر وحليب البودرة والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.

يُضاف الزبد والخميرة مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة، أو (25 دقيقة إذا كان العجن يدوياً) حتى نحصل على عجين أملس متجانس كتلة واحدة.

يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.

يُفرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل.

يُقطع المستطيل إلى مستطيلات بعرض 5 سنتيمترات، ثم يُحشى بقليل من قطع الشكولاتة على أحد الأطراف.

تُقلل الجوانب ويُلف العجين على الشكولاتة على هيئة اسطوانة.

يُرص الباتيه في صاج ويدهن بصغار البيض المخفوق، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة حتى يختمر مرة أخرى.

يُسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.

يُخبز الباتيه في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى يحمر السطح ويرتفع قليلاً.

عند التقديم يُزين بالشكولاتة.



...يحتوي هذا الخبز على نسبة عالية من الألياف (الفيبر)، والتي تساعد بدورها على نظام صحي أفضل ينصح به الخبراء.



الطريقة

المقادير

تذاب الخميرة في نصف كمية الماء الدافئ وتترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل .
تخلط المكونات الجافة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة .
يُضاف الزيت وخليط الخميرة، ثم تُضاف بقية كمية الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى نحصل على عجينة أملس وناعم .
يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه .
يُعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق .
يُشكل العجين على هيئة كرات متوسطة الحجم مع الضغط الخفيف على الكرات براحة اليد حتى تصبح ملساء .
تُرش الكرات في صاج، وتُرش بالماء ثم تُرش بالشوفان .
يُغطى الخبز ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه .
يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية .
يُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبياً .

ملعقة كبيرة خميرة	1
كوب ماء دافئ	100
كوب دقيق	2
كوب ردة (نخالة القمح)	1
كوب شوفان	15
كوب قمح مجروش	10
كوب جبن رومي (بارمازان) مبشور	10
ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة كبيرة زيت	2
للتزيين	
كوب شوفان	10

صمون بالخضروات

... "صمون" أو "صامولي" كما يُسمى الخبز في بعض البلدان، ويمكن استخدام العجين لعمل خبز بدون حشو.

الطريقة

- 1 تذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ، ويُترك الخليط لمدة 5 دقائق حتى يتفاعل.
- 2 يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- 3 يُضاف الزبد والبيض وخليط الخميرة لخليط الدقيق ويُعجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- 4 يُوضع العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويُعجن باليد حتى يصبح أملس ناعم.
- 5 يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
- 6 يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة ثم يُضاف البصل ويُقلب لمدة 5 دقائق.
- 7 يُضاف الفلفل والكوسة ويُتبل الخليط بالملح والفلفل ويُقلب لمدة 5 دقائق أخرى، ثم يُرفع جانباً ليبرد.
- 8 يُفرد العجين بالثناشاية على سطح مرشوش بالدقيق، ويُشكل على هيئة مستطيل كبير بسُمك 1.2 سنتيمتر، ويُقسم إلى مستطيلات متساوية.
- 9 يُقسم الحشو على المستطيلات بالطول، ثم يلف كالأسطوانة مع مراعاة إحكام غلق الجانبين.
- 10 يُرص في صاج على مسافات متباعدة، ويُدهن العجين بالبيض المخفوق مع الحليب.
- 11 يُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى أو حتى يتضاعف حجمه.
- 12 يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- 13 يُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبياً.

المقادير / للعجين

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 1 كوب ماء
- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة كبيرة زبد
- 1 بيض
- 1 ملعقة كبيرة زيت
- 1 بيض مخفوق
- 2 ملعقة كبيرة حليب

للحشو

- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 بصل مقطع شرائح
- 2 فلفل ألوان مقطع شرائح
- 2 كوسة مقطعة شرائح
- 1 ملح وفلفل

i يمكن رش العجين بالتسوسم وحيدة البركة بعد دهنه بالبيض.



... هو نوع من أنواع الخبز البسيط، يُقدم دائماً في المطاعم، ويمكن عمل أشكال كثيرة ومتنوعة من عجنته.



الطريقة

1. تُمزج الخميرة والسكر وتذاب في 2 كوب من الماء الدافئ، وتترك لمدة 5 دقائق لتتفاعل.
2. يُخلط الدقيق مع الملح وحليب البودرة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
3. يُضاف الزيت والخميرة ثم الماء الدافئ تدريجياً على سرعة متوسطة حتى تتجانس المكونات.
4. يُعجن لمدة 10 دقائق حتى تحصل على عجين مطاطي وناعم.
5. يُكور العجين ويُوضع في وعاء مدهون بالزيت ويُترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.
6. يُقلب العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، مع الضغط عليه بقبضة اليد ليهبط قليلاً.
7. يُقسم العجين لأقسام متساوية، ويُشكل على هيئة كرات متوسطة الحجم مع الضغط الخفيف براحة اليد حتى تصبح مكورة.
8. تُرص كرات العجين في صاج، ثم تُرش بقليل من الماء ثم بالسمن أو حبة البركة أو العجين المبشور.
9. يُغطى العجين ويُترك ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة، أو حتى يتضاعف حجمه.
10. يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.
11. يُخبز في الفرن لمدة 20 دقيقة، أو حتى يُصبح ذهبي اللون.

المقادير

- | | |
|---------------------------|-------|
| ملعقة كبيرة خميرة | 1 |
| ملعقة كبيرة سكر | 1 |
| كوب ماء دافئ | 2 كوب |
| كوب دقيق | 5 |
| ملعقة صغيرة ملح | 1 |
| ملعقة كبيرة حليب بودرة | 1 |
| ملعقة كبيرة زيت | 2 |
| سمن، حبة البركة وجبن شيدر | |
| مبشور للتزيين | |



يمكن دهن كرات الخبز بالبيض المخفوق مع قليل من الحليب وترش بالسمن أو حسب الرغبة.
يمكن وضع صينية ماء ساخن في الفرن أثناء الخبز أو رش جوانب الفرن بالماء مما يساعد على الحصول على خبز مقرمش.

بيتزا البحريرات

... لنجاح "البيتزا" يجب أن تُخبز لمدة كافية وأن يكون الفرن على أعلى درجة، وتوضع في الرف السفلي للفرن.

الطريقة / للبيتزا

- تذاب الخميرة والسكر في الماء الدافئ وتترك لتتفاعل حوالي 5 دقائق.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- تُضاف الخميرة وزيت الزيتون إلى الدقيق ويعجن لمدة 15 دقيقة حتى تمتزج المكونات وتحصل على عجينة لين ومتماسك.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، وتُدهن بالزيت وتترك لتختمر لمدة 35 دقيقة على الأقل، أو حتى يتضاعف حجمها.
- يُفرد العجين بالشابطة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة دائرة.
- توضع في صاج مع عمل بعض الفتحات بواسطة الشوكة، وتترك لتختمر مرة ثانية لمدة 35 دقيقة.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 مئوية.
- يُخبز العجين لمدة خمس دقائق في الرف السفلي من الفرن ثم يُترك ليبرد.

للبحريات

- يُسخن الزيت في مقلاة على نار متوسطة، ويضاف البصل مع التقليب لمدة 5 دقائق.
- تُضاف البحريرات وتُتبّل بالملح والفلفل، ويُقلب الخليط لمدة 5 دقائق حتى تمام النضج.
- ثم يُضاف عصير الليمون.

لتحضير البيتزا

- يُدهن عجين البيتزا بصلصة المارينارا، ثم يُوزع خليط البحريرات فوق الصلصة.
- تُخبز البيتزا في الفرن لمدة 10 دقائق أخرى أو حتى تنضج.

المقادير / للبيتزا

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 3 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة زيت
- 3 كوب صلصة مارينارا
- (راجع الوصفة بباب "رئيسي")
- للبحريات
- (زيت، بصل مفروم، جمبري
- مقشر، حيار (سبيط)، حلقات،
- سمك مكعبات، سمك سالمون
- مكعبات، عصير ليمون، ملح وفلفل)

• هذه البيتزا صنعت رقيقة، وفي حالة عمل بيتزا سمينة يفضل تركها لتختمر مدة كافية بعد فرغها وكذلك وضعها مدة أطول بالفرن.

i





نوع من أنواع الخبز الإيطالي وهو قريب الشبه بالبيتزا، لكن عادةً ما يكون على شكل مربع أو مستطيل، ويؤكل في إيطاليا كما هو، ولكن في خارجها يُصنع ساندوتش أحياناً لسمكه.

الطريقة

تذاب الخميرة والسكر في 1/2 كوب من الماء الدافئ، وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.

يُوضع الدقيق والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.

يُضاف الزيت وخليط الخميرة والتبقي من الماء تدريجياً، ويُعجن العجين على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة حتى تحصل على كتلة واحدة مطاطية وناعمة. (في حالة العجن باليد يُفضل أن يتم على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ويُعجن لمدة 25 دقيقة حتى تحصل على نفس النتيجة).

يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.

يُفرد العجين على ساج فرن مستطيل مدهون بقليل من زيت الزيتون ليأخذ شكل الصاج (مستطيل).

يُغطى العجين ويُترك لمدة ساعة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.

يُضغط على العجين بأطراف الأصابع في أماكن متباعدة لعمل بعض التجويفات.

يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.

في حالة استخدام الخضروات كتقطعية للعجين، يدهن سطح العجين بزيت الزيتون، وتوزع عليه شرائح الفلفل والطماطم ويرش بجبن الموتزاريلا.

عند استخدام الزيتون، يوضع مع البصل المخلل في التجويفات الناتجة عن الضغط بالأصابع، ويدهن سطح العجين ببياض البيض ويرش بإكليل الجبل الجاف.

لعمل الفوكاشيا كطبق حلو، توضع الفاكهة في التجويفات (يُفضل أن يكون نوع الفاكهة تلك التي تحتوي على نسبة كبيرة من السائل حتى لا تجف)، ثم يدهن سطح العجين ببياض البيض ويرش بالسكر.

تخبز الفوكاشيا في الرف الأسفل من الفرن (حوالي 25 دقيقة، أو حتى يحمر سطحها وتنضج).

المقادير / للعجين

- 1 ملعقة صغيرة خميرة
- 1 ملعقة صغيرة سكر
- 1 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 3 كوب زيت زيتون
- 1 القترحات للتزيين بالخضروات
- 1 ملعقة كبيرة زيت زيتون
- 1 فلفل أخضر مقطع شرائح
- 1 طماطم بدون بذر مقطعة شرائح
- 1 كوب جبن موتزاريلا
- 1 بالتزيين والأعشاب
- 1 كوب زيتون أسود وأخضر مخلل بدون بذر
- 1 كوب بصل صغير مخلل
- 1 بياض بيض للدهن
- 1 ملعقة صغيرة إكليل الجبل (روزماري)
- 1 يالفاكهة
- 2 كوب عنب أخضر وأحمر
- 1 كوب كرز أحمر
- 1 بياض بيض للدهن
- 3 ملعقة كبيرة سكر



...عجين فرنسي لم يأخذ فرصته مثل الكرواسون ولم يصبح كيكاً، ولكنه يتميز بطعمه الذي يجمع بين الاثنين من حيث الهشاشة والمسام.



الطريقة / للعجين

تذاب الخميرة في الحليب الدافئ، ثم يضاف 1/2 كوب دقيق ويُقلب الخليط جيداً.
يُغطى خليط الخميرة ويُترك لمدة ساعتين ليختمر.
يُخفق الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ثم يضاف السكر مع الاستمرار في الخفق حتى يصبح الخليط كالكرامة.
يُضاف البيض واحدة تلو الأخرى لخليط الزبد والسكر مع العجن الجيد.
يُخلط الدقيق والملح ويُضاف إلى خليط الزبد، ثم يضاف خليط الخميرة مع الاستمرار في العجن.
يُضاف الماء الدافئ تدريجياً، وتُعجن جيداً لمدة 15 دقيقة (أو 25 دقيقة باليد) حتى يصبح العجين كتلة واحدة ناعمة مطاطية.
يُشكل العجين على هيئة كرة، ويوضع في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعتين أو حتى يتضاعف حجمه.

لحشو المورتديلا

يَتَبَّل اللحم المفروم بالملح والفلفل (بإراعى هرم اللحم مرتين حتى ينعم).
يُوضع اللحم في وعاء عميق، وتُضاف حلقات الزيتون والفستق وتَبَّل بخلل مجروش وقليل من الشطة وتُعجن المكونات جيداً حتى تتداخل.
يُوضع خليط اللحم على ورق البلاستيك، ويُلف ويُشكل على هيئة اسطوانة مع الضغط الخفيف أثناء اللف وإحكام غلق الأطراف (على شكل سق)، ويكون بطول يتناسب مع طول القالب المستخدم في الخبز.
يُسَخَّن مرق الدجاج في إناء على نار متوسطة وتُضاف الخضروات.
تُسَلَّق اسطوانة اللحم (المورتديلا) في المرق المغلي، ويُترك على نار متوسطة لحوالي 20 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

المقادير / للعجين

ملعقة صغيرة خميرة	1
كوب حليب دافئ	100
كوب دقيق	200
كوب زبد لين	100
ملعقة كبيرة سكر	100
بيض	3
ملعقة صغيرة ملح	1
كوب ماء دافئ	100
صفار بيض مخفوق + 2 ملعقة	1
كبيرة حليب للدهن	
لحشو المورتديلا	
كوب لحم مفروم ناعم	2
ملح وفلفل	
ملعقة صغيرة شطة	1
كوب حلقات زيتون أسود	100
كوب فستق مقشر	100
ملعقة كبيرة فلفل أسود مجروش	1
كوب مرق دجاج (أو لحم)	3
كوب (بصل - كرفس - جزر) مقطع	1

تترك المورتديلا حتى تبرد تماما ويُنزع الغطاء البلاستيك.
 يضغط على العجين بقبضة اليد ويترك لمدة خمس دقائق.
 يبرد العجين بالرشاية على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل
 يتناسب مع حجم قالب الفرن.
 يدهن العجين بصغار البيض المخفوق مع الحليب وتوضع المورتديلا فوقه وتدهن
 بصغار البيض ويلف العجين بشكل اسطواني.
 يوضع في قالب مستطيل (قالب التوست) مدهون بقليل من الزبد. بحيث يكون الجزء المغلق
 إلى أسفل ويدهن السطح بالبيض. ويترك العجين ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة أو
 حتى يتضاعف حجمه.
 يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
 يخبز البريوش المحشو بالمورتديلا في الفرن لحوالي 40 دقيقة أو حتى ينضج ويحمر السطح.

لبريوش حلوة

تتبع نفس الخطوات للعجين أعلاه مع إضافة 1/2 ملعقة صغيرة من الفانيليا عند
 إضافة البيض.

اقتراحات التشكيل

يقطع العجين بعد فرده إلى ثلاث أسطوانات رقيقة وتشكل على هيئة صغيرة.
 يشكل العجين على هيئة اسطوانة رقيقة وتلف بشكل حلزوني.
 يقسم العجين لكرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، وترس في صينية دائرية
 أو ترش بالسكر البني والقرفة وترس في قالب مستطيل مدهون بقليل من الزيت
 جنباً إلى جنب.
 بعد تشكيل العجين، يدهن سطحه بخليط الحليب ويترك ليختمر لمدة 35 دقيقة أو
 حتى يتضاعف حجمه.
 يخبز البريوش لحوالي 30 دقيقة أو حتى ينضج ويصبح ذهبي اللون حسب حجمه.
 يدهن البريوش بمرلي المشمش الدافئة ويريز بقطع الكريز والمشمش المجفف.



المقادير / لبريوش الحلوة

سكر بني، قرفة مطحونة، مرلي
 مشمش دافئة ومخففة، كريز
 معلق، مشمش مجفف قطع.

ي يفسن السحرة العجين من الحشو الذي قطع من اللحم الرقيقة (صريحة سميكة) كما
 يمكن إضافة حشوات من الزيتون الأسود للعجين سواء الفلفل





ياجيت فرنسي

... يُعرف قانون المخبز الفرنسي "الباجيت" على أنه يحتوي أربعة عناصر فقط هي (الدقيق، الخميرة، الملح والماء)، وأي إضافات أخرى للعجين يجب أن تأخذ اسماً مختلفاً.



المقادير

- ملعقة كبيرة خميرة
- كوب ماء دافئ
- كوب دقيق
- ملعقة صغيرة ملح

الطريقة

تذاب الخميرة في 1/4 كوب من الماء الدافئ، وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
يخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي، ثم يضاف خليط الخميرة مع العجن على سرعة بطيئة.
يضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق، أو 20 دقيقة بواسطة اليد.
يشكل العجين على هيئة كرة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، ثم يغطى بمتشقة مطبخ (فوطية) مرشوشة بالدقيق ويترك لمدة 15 دقيقة.
يفرد العجين باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق، بحيث يفرد براحلة اليد بعيداً على امتدادها، ثم يلم في الاتجاه المعاكس عدة مرات لمدة 5 دقائق حتى يصبح العجين ناعماً وأمس.
يشكل العجين على هيئة كرة، ويغطى ويترك لمدة 3 ساعات أو حتى يتضاعف حجمه.
يفرد العجين مرة أخرى على سطح مرشوش بقليل من الدقيق مع الضغط بواسطة قبضة اليد للتخلص من بعض الهواء.
يقسم العجين لثلاثة أقسام متساوية، ويفرد كل جزء على هيئة مستطيل، ثم يلف على شكل اسطوانة وتقلل الجوانب أثناء اللف، ويكرر السابق مع القسمين الآخرين.
في حالة عدم وجود القاب الخاص بالخبز الفرنسي، يمكن عمله باستخدام ورق الألومنيوم، بحيث تقوم بتجهيز قطعتين من ورق الألومنيوم طولهما نفس طول الخبز وبارتفاع حوالي 5 سنتيمترات، ويوضع على صاج فرن عرضه يتناسب مع حجم الخبز على مسافات متباعدة بحيث يتكون ثلاثة فراغات يوضع بينها الخبز حتى لا يلتصق أثناء التخمر.
ترص الاسطوانات في الفراغات المتروكة بين ورق الألومنيوم، مع مراعاة أن تكون الأطراف المغلقة هي الملامسة للصاج.
يتم عمل شقوق بسيطة بواسطة طرف سكين حادة على سطح العجين على مسافات متباعدة للترزين، ثم يغطى ويترك لمدة ساعتين ليختمر مرة أخرى.
يسخن الفرن على درجة حرارة (220) مئوية، ويرفع الغطاء من على العجين ويرش سطحه بقليل من الماء بواسطة رشاش ماء، ويخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.

إضافة الطحينة للعجين يعطي البسكويت مذاقا طيبا، ويمكن أن يزين بضواكه ومرسي عوضا عن الجبن واللحم.

الطريقة

تذاب الخميرة في الماء الدافئ لمدة خمس دقائق حتى تتفاعل.
يخلط الدقيق مع الملح والبيسكون في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
يضاف الزيت والطحينة مع الاستمرار في العجن على نفس السرعة.
يضاف الماء تدريجيا للخليط مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق أو (20 دقيقة في حالة العجن باليد) حتى نحصل على عجينة متجانسة ناعمة.
يشكل العجين على هيئة كرة، ثم يغطى ويترك ليختمر لمدة 35 دقيقة.
يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يبرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بواسطة التشاية بسلك أو سنتيمتر.
يقطع العجين إلى دوائر صغيرة بواسطة قطاعات (مع مراعاة استخدام العجين الزائد مرة أخرى).
ترص الدوائر في صاج وتدهن بخليط البيض وتزين حسب الرغبة.
تخبز في الفرن لمدة 10 دقائق أو حتى يحمر سطحها.

المقادير

ملعقة صغيرة خميرة
كوب ماء دافئ
كوب دقيق
ملعقة صغيرة ملح
ملعقة صغيرة بيسكون مطحون
كوب زيت
كوب طحينة
بيض مخفوق + 2 ملعقة كبيرة
حليب للدهن

تحتوي بسكويت العجين المحمور على نسبة عالية من الكربوهيدرات والبروتين والدهن. يمكن أن يكون مفيدًا لصحة القلب والعضلات، ولكنه قد يسبب زيادة الوزن. يجب تناوله باعتدال.

لا يمكن تناول العجين قبل خبزها، لأن العجين يحتاج إلى وقت ليختمر ويصبح ليصنع البسكويت.



...إضافة الخضروات المشوية للخبز ترفع من قيمته الغذائية، ويمكن استخدام الحشو مع أي نوع من الخبز، وفكرتها مثل السندوتش ولكن بطريقة مختلفة، ويمكن استخدام خبز جاهز لهذه الحشوة.



الطريقة

تذاب الخميرة في الحليب الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
يوضع الزيت في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ثم يُضاف صفار البيض واحدة تلو الأخرى مع الاستمرار في الخفق.
يُخلط الدقيق مع الملح، ويُضاف خليط الزيت مع العجن الجيد حتى تتداخل المكونات.
يُضاف خليط الخميرة تدريجياً مع العجن لمدة 15 دقيقة أو 25 دقيقة إذا كان العجن باليد حتى تحصل على عجينة لا يلتصق باليد.
يُشكل العجين على هيئة كرة، ويوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويترك لمدة ساعة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
يُضغط على العجين بقبضة اليد للتخلص من بعض الهواء، ثم يُغطى ويترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر أو يتضاعف حجمه.
يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
تُجهز غلبة من علب الطعام المعبأ (تنظف جيداً ويتم إزالة الورق الخارجي) ويتم التخلص من الجزء السفلي والجزء العلوي حتى تصبح مجوفة، وتستخدم كقطاعة.

المقادير / للعجين

1	ملعقة كبيرة خميرة
1/4	كوب حليب دافئ
4	ملعقة كبيرة زيت
7	صفار بيض
2 1/4	كوب دقيق
1/2	ملعقة كبيرة ملح
1	بياض بيض + 2 ملعقة كبيرة حليب للدهن
	للحشو
3	فلفل ألوان مشوي وبدون قشر أو بذر
1/4	كوب جبن شيدر مبشور

يُضرد العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق ويُقطع بواسطة العلبه للدوائر بنفس الحجم.

ترص الدوائر في صاج، وتدهن بخليط بياض البيض مع الحليب وتترك لمدة 5 دقائق.

تخبز دوائر العجين في الفرن لمدة 20 دقيقة ثم ترفع جانباً لتبرد قليلاً .

تُغلف العلبه من الداخل بورق زبد، وتوضع طبقة من دوائر العجين في قاع العلبه

المفرغة (للمحافظة على الشكل الدائري للطبقات) وتوضع على صاج الفرن، ثم

توضع طبقة من الفلفل المشوي ويرش القليل من الجبن الشيدر، ثم طبقة من الفلفل.

وهكذا حتى تقوم بعمل طبقات حسب الرغبة على أن تكون آخر طبقة من الخبز.

يتم تكرار السابق حتى تنتهي من كل الكمية.

تُخبز طبقات الخبز مع الفلفل لمدة 10 دقيقة أو حتى يحمر سطحها ويسيل الجبن

(يُمكن إزالة العلبه بعد 5 دقائق).

— بإمكان زيادة الفلفل المشوي يمكن للطبقة

لطبقات وتقديمه كصلصة جانبية مع
الخبز (كما في الصورة).

كما كطريقة مشابهة للطبقات الخبز يمكن

استخدام خبز جاهز بحجم كبير

وتفعل طبقة عرضية من أطير الخبز

وترفع جانباً لاستخدامها كغطاء ويترع

العجين من الداخل، ثم يحشى الخبز

بطبقات الفلفل المشوي مع وضع جبن

شيدر بين الطبقات والضغط الخفيف

بين كل طبقة وأخرى، ثم يغطى قالب
الخبز بالخزف المحفوظ من قبل، مع
الضغط الخفيف، ثم يترك جانباً لمدة
30 دقيقة قبل التنصيف.

i



...يُمكن عمل كمية مناسبة وحفظها في أكياس بلاستيك محكمة الغلق لتقديمها مع الشورية أو مع أنواع مختلفة من الجبن.

الطريقة

1. تذاب الخميرة في الماء الدافئ لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
2. يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
3. يُضاف الزيت وخليط الخميرة للدقيق ويعجن جيداً حتى تندمج المكونات وتحصل على عجينة متماسكة.
4. يُوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
5. يُفرد العجين بالنشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق. ويُشكل على هيئة اسطوانة.
6. تُقطع الاسطوانة إلى قطع صغيرة ثم تُشكل لكرات صغيرة في حجم عين الجمل (الجزء)، وتترك لمدة خمس دقائق.
7. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
8. تُبرم كل قطعة (براحة اليد) على هيئة اسطوانة رفيعة في حجم القلم.
9. تُدهن أصابع الخبز ببياض البيض المخفوق.
10. تُفرد كمية من السمسم على ورق زبد.
11. تُرفع الأصابع المدهونة وتوضع فوق السمسم وتُدحرج حتى يغطيها السمسم من جميع الجهات، ثم ترس في صاج.
12. تُكرر الخطوات مع حبة البركة والكمون حتى الانتهاء من الكمية.
13. تُخبز في الفرن لحوالي 12 دقيقة أو حتى يصبح لونها ذهبياً.

المقادير

- | | |
|----|--------------------------|
| 1 | ملعقة كبيرة خميرة |
| 10 | كوب ماء دافئ |
| 2 | كوب دقيق |
| 1 | ملعقة صغيرة ملح |
| 2 | ملعقة كبيرة زيت زيتون |
| 1 | بياض بيض مخفوق للدهن |
| | سمسم، حبة البركة أو كمون |
| | صحيح للتزيين |



يُسمّى سمّ "التوست" إلى وضع الخبز في آلة التحميص المسماة بـ "التوستر"، ومنها جاء اسم الخبز واسم القالب الذي يُخبز فيه.



الطريقة

تذاب الخميرة في كوب من الماء الدافئ وتقلب وتترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.

يُخلط الدقيق مع الملح والسكر في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة، ويُضاف الزيت مع الاستمرار في العجن.

يُضاف خليط الخميرة، ثم تُضاف باقي كمية الماء تدريجياً مع زيادة السرعة إلى متوسطة، ويستمر العجن لمدة 10 دقائق أو حتى يُصبح العجين أملس وناعم.

يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى ويُترك لمدة ساعة ليختمر ويتضاعف حجمه.

يُضغط على العجين بقبضة اليد، ويُفرد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بنفس عرض القالب المستعمل في الخبز.

يُطوى طرفا العجين الطويلة بحيث تتقابل الأطراف بمنتصف العجين ويتم الضغط عليهما معاً لإحكام الغلق.

يُوضع العجين في قالب مستطيل مدهون بقليل من الزيت، بحيث يكون الجزء المغلق أطرافه هو الملامس لقاع القالب، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة ليختمر مرة أخرى ويتضاعف حجمه.

يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.

يُرش سطح العجين بقليل من الماء، ويُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة أو يُصبح ذهبي اللون.

يُقلب الخبز على شبكة معدنية ويُترك ليبرد ثم يُقطع بالسكين الخاص بالخبز إلى شرائح يتفاوت سمكها حسب الرغبة.

المقادير

- ملعقة كبيرة خميرة
- كوب ماء دافئ
- كوب دقيق
- ملعقة كبيرة ملح
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة زبد لبن
- زيت للدهن





العجين واحد، ولكن أشكاله المختلفة هي التي جعلته منوعاً، ويمكن حشوه بحشوات مختلفة.

الطريقة

- تُذاب الخميرة في الماء وتترك جانباً لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع السكر وبكربونات الصودا في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيادي والزبد وخليط الخميرة لخليط الدقيق مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة، أو 25 دقيقة في حالة العجن باليد حتى نحصل على عجينة أملس لا يلتصق باليد.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ثم يُغطى ويترك لمدة ساعة ليختمر، أو حتى يتضاعف حجمه.

اقتراحات لتشكيل العجين

- يُقسم العجين إلى قطع متساوية في حجم البرتقالة الصغيرة، ثم تُقرد كل قطعة باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق على شكل اسطوانة متوسطة الحجم طولها حوالي 20 سنتيمتراً، ثم تلف كل اسطوانة على شكل حلزوني بلصق أطرافها جيداً.
- يمكن استخدام وحدة من الاسطوانات بحيث يكون طولها حوالي 40 سنتيمتراً، ثم تُثنى للنصف بحيث تكون هناك اسطوانتان متلاصقتان ويتم تشكيلهما على هيئة ضفيرة.
- تُرص الوحدات في صاج، وتدهن بالبيض المخفوق وتُرش القطع الحلزونية بحبة البركة أو الكمون والتي على شكل ضفائر بالسمسم، ثم تغطى وتترك لمدة ساعة أخرى لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 200 مئوية قبل الخبز بربع ساعة.
- تُخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى تصبح ذهبية اللون.

المقادير

- ملعقة صغيرة خميرة
- ملعقة كبيرة ماء دافئ
- كوب دقيق
- ملعقة صغيرة سكر
- ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
- كوب زيادي (أو كوب رائب)
- ملعقة صغيرة زيبد
- للتزيين
- بيض مخفوق
- سمسم وحبّة البركة وكمون صحيح

• يمكن تقطيع العجين على هيئة مستطيلات صغيرة متساوية في الحجم ولتصق بجانب بعضها، وفي حالة اختلاها حجم المستطيلات يمكن وضعها فوق بعض بحيث يكون المستطيل الأصغر للأعلى وتوضع عند المنتصف في قوالب التافن لتصبح مثل التروحة (كما في الصورة).

• يمكن وضع صينية ماء ساخن في الفرن أثناء الخبز أو رش جوانب الفرن بالماء حتى نحصل على البخار الذي يساعد في عملية الخبز.

i



...يستخدم دقيق السميد "السيمولينا" في عمل المكرونة والكسكسي، كذلك في عمل الحلوى مثل المقرروض والمعمول.



الطريقة / للخميرة الباردة

تخلط الخميرة والماء الدافئ والدقيق في وعاء عميق، مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.

يُغلى الوعاء ويُترك الخليط ليختمر لمدة 8 ساعات أو أكثر.

للحجين

يُخلط الدقيق مع دقيق السميد والملح والزيت في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة (يُفضل استخدام الخُطاف).

تُضاف الخميرة الباردة للخليط مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة لمدة 10 دقائق أو 20 دقيقة في حالة العجن يدوياً.

يُستمر في العجن حتى يُصبح العجين كتلة واحدة متجانسة.

يُوضع العجين في وعاء مدهون بالزيت، يُغطى ويُترك ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.

يُفرد العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق ويُعجن لمدة 5 دقائق باليد ثم يُشكل على هيئة كرة.

يُوضع العجين في صاج ويُغطى ويُترك ليختمر مرة أخرى لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.

يُسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.

يُرش العجين بدقيق السيمولينا ويُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة، أو حتى تمام الخبز.

المقادير / للخميرة الباردة

- | | |
|--------------------------|-----|
| ملعقة صغيرة خميرة | 1 |
| كوب ماء دافئ | 1 |
| كوب دقيق | 1 |
| للحجين | |
| كوب دقيق | 1/4 |
| كوب دقيق سميد (سيمولينا) | 1/4 |
| ملعقة صغيرة ملح | 2 |
| ملعقة صغيرة زيت زيتون | 1 |

«الخميرة الباردة» أو «البيلا» تغطي الخبز نكهة ولحمه خالص، ويمكن أن تُشرك بالتناوب حتى خمس أيام، كذلك يمكن أن تحصد بالفريزر، لكن يجب مراعاة أن تكون في درجة حرارة الغرفة عند استخدامها.



يمكن زيادة القيمة الغذائية للخبز بإضافة بعض العناصر التي يمكن أن تندمج معه، وكما استخدمت هنا الجزر يمكن استخدام البطاطس أو القرع (البقطين) بنفس الطريقة.



الطريقة

تذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
يُخلط الدقيق بنوعيه مع الملح والخميرة في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
يُضاف الجزر المبشور والزبد للخليط مع الاستمرار في العجن وزيادة السرعة إلى متوسطة (لمدة 15 دقيقة) حتى يصبح عجينة ناعماً مطاطياً.
يُشكل العجين على هيئة كرة، ويوضع في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
يُعجن العجين باليد على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق، ثم يُشكل على هيئة وحدات بشكل الجزر، أو على هيئة كرة كبيرة الحجم مع تشكيل سطحها بواسطة سكين حادة وعمل بعض الشقوق.
تُرس الوحدات في صاج، ثم تُغطى وتترك لمدة 35 دقيقة أخرى حتى تختمر أو يتضاعف حجمها.
يُسخن الفرن على حرارة 190 درجة مئوية.
يُدهن العجين بالبيض المخفوق، ويُخبز في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.
يُخلط الجزر المبشور مع باقي المكونات ويُقدم مع خبز الجزر، ويُزين الخبز بعيدان البقدونس ليأخذ شكل الجزر.

المقادير

ملعقة كبيرة خميرة
كوب ماء دافئ
كوب دقيق
كوب دقيق قمح (دقيق أسمر)
ملعقة صغيرة ملح
كوب جزر مبشور
ملعقة كبيرة زبد لين
بيض مخفوق للدهن
للتقديم
جزر مبشور ومبشور
ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
ملعقة صغيرة جوزة الطيب
ملعقة كبيرة ماء زهر (أو ماء ورد)
عيدان بقدونس للتزيين



خبز قليل وحشو كثير.. يمكن أن تكون الحشوة بالفاكهة المحضفة أو مسكرة لتقدم كحلويات.

الطريقة

- تذاب الخميرة في كوب من الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يخلط الدقيق مع السكر والملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يضاف الزيت ثم الماء تدريجياً، ويعجن الخليط على سرعة متوسطة حتى نحصل على عجين أملس ومتماسك.
- يوضع العجين في وعاء مدهون بقليل من الزيت، ثم يغطى ويترك لمدة ساعة ليختمر أو يتضاعف حجمه.
- يفرد العجين بالثشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل حوالي 40x30 سنتيمتر.
- تخلط مكونات الحشو في وعاء عميق.
- يقسم العجين بواسطة قطاعة لثلاث أقسام دون تقطيع العجين، ثم يوضع الحشو في منتصف مساحة المستطيل بكامل الطول (كما في الصورة).
- يقص طرفي المستطيل الخارجي قصاً مائلاً على طول الأطراف من الجهتين، ويترك حوالي سنتيمتر بين كل فتحة وأخرى.
- يؤخذ طرف من الأطراف الصغيرة المائلة، ويطوى على الآخر المقابل له، وتكرر الخطوات حتى نحصل على ضفيرة تغطي حشو العجين وتضفي عليه مظهراً جميلاً.
- يوضع العجين في صاج فرن ويدهن بالبيض المخفوق، ويترك لمدة ساعة ليختمر مرة أخرى، أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على درجة حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز ويميل لونه للذهبي.

المقادير / للعجين

- ملعقة كبيرة خميرة
- كوب ماء دافئ
- كوب دقيق
- ملعقة كبيرة سكر
- ملح
- ملعقة كبيرة زيت زيتون
- بيض مخفوق للدهن

للحشو

- جبن سويسري أو موتزاريلا مبشور
- جبن أبيض فيتا مهروس
- أعشاب طازجة مفرومة



• عند استخدام الحشو بترافق أن يحتوي على نسبة من الماء، وإذا كان للقطعة بحجم أن يكون قليل الملح احترازاً يصبح صلابة زائداً بعدما يتسخر معطلة للأسئلة منها.

• يفضل طعم عدة أنواع من العجين لتضيق النوار في الفتحة والشرائح والطرايق

i



الطريقة

تذاب الخميرة في الماء الدافئ لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
يُخلط الدقيق والملح وبشر البرتقال الجاف في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
يُضاف عصير البرتقال وزيت الزيتون وخليط الخميرة مع العجن.
يُضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى يصبح العجين أملس وناعم.
يُغشى العجين ويُترك جانباً في وعاء مدهون بقليل من الزيت لمدة 35 دقائق حتى يختمر ويتضاعف حجمه.
يُقسم العجين إلى 5 أقسام متساوية. ويُعجن باليد لمدة 5 دقائق، ثم يُشكل على هيئة كرات في حجم البرتقال الصغير، ويرص في صاج فرن.
يتم عمل فتحات في العجين بطرف سكين حادة (كما في الصورة) وتُدهن بالبيض المخفوق.
تُغشى الكرات، وتُترك لمدة 35 دقيقة أخرى حتى يتضاعف حجمها.
يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
يُخبز العجين في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى يصبح ذهبي اللون.

المقادير

1	ملعقة كبيرة خميرة
1+	كوب ماء دافئ
2	كوب دقيق
1	ملعقة صغيرة ملح
2	ملعقة كبيرة بشر برتقال جاف (مطحون)*
1+	كوب عصير برتقال
1	ملعقة كبيرة زيت زيتون
	بيض مخفوق للدهن

* لتحديد قطر البرتقال يراعى بشر القشرة ذات اللون البرتقالي فقط، لا يفضل استخدام الجزء الأبيض من القشرة، ويُوضع في صاج الفرن حرارته 100 درجة مئوية، ويُترك حتى يجف تماماً ثم يطحن ليصبح بودرة.

• يمكن استخدام عصير الحريف فربوت عوضاً عن عصير البرتقال، كما يمكن استخدام بنتره أيضاً.
• يمكن تزيين كرات البرتقال باستخدام العجين، وعمل أشكال كالأوراق أو الثمرة وتشكيل بسكين حادة (كما في الصورة)

...يصلح كصنف حلو، أو يقدم مع القهوة أو الشاي أو الحليب كوجبة إفطار.

الطريقة

- 1 تذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- 2 يُخلط الدقيق بنوعيه مع الملح ونصف كمية السهم في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- 3 يُضاف العسل والزبد والزيت والخميرة للخليط مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى تندمج المكونات.
- 4 يُشكل العجين على هيئة كرة، ثم يوضع في وعاء مدهون بقليل من الزيت ويُغطى.
- 5 ويُترك ليختمر لمدة 30 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- 6 يُخلط التمر مع القرفة وعين الجمول وماء الورد حتى يصبح خليطاً متجانساً.
- 7 يُفرد العجين باليد على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بنفس حجم القالب المستعمل للخبز.
- 8 توضع كميات متفاوتة من حشو التمر على أماكن متفرقة من العجين ويلف على هيئة أسطوانة.
- 9 يُدهن قالب مستطيل بالزيت ثم يرش ببقية كمية السهم.
- 10 توضع اسطوانة العجين في القالب، ثم يُغطى ويُترك لمدة 35 دقيقة أخرى ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.
- 11 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 12 يُخبز القالب في الفرن لحوالي 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- 13 يُقلب الخبز على شبكة معدنية ويُترك ليبرد، ثم يُقطع إلى شرائح بالسكين الخاص بالخبز.

المقادير / للعجين

- | | |
|-----|--------------------------|
| 1 | ملعقة كبيرة خميرة |
| 1.8 | كوب ماء دافئ |
| 1.8 | كوب دقيق |
| 1.5 | كوب دقيق قمح (دقيق أسمر) |
| 1.5 | ملعقة صغيرة ملح |
| 1.5 | ملعقة كبيرة سهم |
| 1.5 | ملعقة كبيرة عسل نحل |
| 1 | ملعقة كبيرة زبد |
| 1 | ملعقة كبيرة زيت |
| | للحشو |
| 1.5 | كوب تمر مهروس (عجوة) |
| 1.5 | ملعقة صغيرة قرفة |
| 1.5 | كوب عين جمل (جوز) مجروش |
| 1 | ملعقة صغيرة ماء ورد |





خبز الصودا

...يُعرف هذا الخبز بالخبز الايرلندي وهو نوع من أنواع الخبز السريع، ويستعمل فيه بيكربونات الصودا عوضاً عن الخميرة، ويُقدم عادةً مع مربى التوت والتي اشتهر بها الايرلنديون.



الطريقة

- يُخلط الدقيق بنوعيه مع السكر والملح وبيكربونات الصودا على سطح أملس.
- يُضاف الزبد ويفرك الخليط بأطراف الأصابع حتى يُصبح مثل الرمل الخشن.
- يُضاف اللبن الرائب تدريجياً للخليط، ويُعجن بخفة حتى تتداخل المكونات (مع مراعاة عدم العجن لفترة طويلة).
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- يُعجن العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في صاج مرشوش بالدقيق.
- يتم عمل شقوق على شكل "X" أو مربعات بطرف سكين حادة على سطح الخبز، ويُرش بالدقيق.
- يُخبز بالفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

المقادير

- 2 كوب دقيق قمح (أسمر)
- 3/4 كوب دقيق
- 100 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- 100 كوب زبد
- 1 1/4 كوب لبن رائب
- دقيق للتزيين

يمكن استخدام خليط من الزبادي مع الحليب أو استخدام حليب و 2 ملعقة كبيرة من الحليب عوضاً عن اللبن الرائب.

يمكن إضافة 1 كوب من الزبد للعجين.

يُعتبر الخبز المُعد من الدقيق الأسمر من أجود الأنواع، ويحتوي على نسبة عالية من الألياف والفيتامينات والمعادن تضوق تلك الموجودة في المُعد من الدقيق الأبيض.



الطريقة

- تذاب الخميرة في 1,2 كوب من الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق أو حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الزيت وخليط الخميرة، ثم يُضاف الماء تدريجياً مع العجن على سرعة متوسطة لمدة 15 دقيقة، أو 25 دقيقة باليد حتى نحصل على صجين من كتلة واحدة متماسكة.
- يُغلى العجين ويُترك في وعاء مدهون بالزيت ليختمر لمدة ساعة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُعجن العجين على سطح مرشوش بقليل من الدقيق لمدة 5 دقائق.
- يُفرد العجين ويُشكل حسب الرقبة إما على هيئة كرات أو مثل خبز التوست أو الخبز الفرنسي.
- يُوضع العجين المُشكل في قالب أو في صاج، ويمكن عمل بعض الشقوق العرضية للترزين بواسطة طرف سكين حادة، ويُترك ليختمر لمدة 35 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- يُسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُرش العجين بالماء ثم بقليل من الدقيق، ويُخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

المقادير

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1,2 كوب ماء
- 3 كوب دقيق قمح (دقيق أسمر)
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- 2 ملعقة كبيرة زيت ذرة

• يجب سراعاً عند حفظ الدقيق الأسمر في حال عدم استخدامه في الفريزر لأنه يفسد بطريقة أسرع من الدقيق الأبيض.

• للحصول على قدر كافٍ من الألياف يومياً، وكذلك لتعديل نظامك الغذائي، فإِ هو الفيد استبدال الخبز الأبيض بالخبز الأسمر، وكذلك الأرز.

i

حلويات





323	قطيرة ممتص وكريز
324	سلايكه يحشوات مختلفة
326	أرز بحليب بكافون
327	بسكوت بقطع الشكولاته
328	بسكوت اللوز
330	بسكوت القرفة
331	بسكوت بالحجوة
332	بسكوت شكولاته بكريمة الفانيليا
333	طوك مع عين الجمال "الحور"
334	أم علي
335	لاكشبر
336	الغلاوة
339	عواصم بالزمنراق
340	بسبوسة بالمكسرات
342	البسبوسة
344	زهوش الست
345	تحم معدود
346	عربية بالقهوة
347	الثقافة الفلسطينية
348	كيك الكريم كراميل (قشرة قان)
350	ايس كريم بالأناناس
352	ايس كريم المرباي
353	بسكوت وينغر مع الايس كريم
354	كيك الاسكا ايك ايس كريم
355	كيك الايس كريم (كاستا)
356	مهلبية ممتص وكركديه
357	موس فراولة ومانجو

286	مقدمة الحلويات
288	كيك اللوز والتمر
290	كيك البراونيز السريعة
291	كيك الميادانجان
292	كيك الميرتال
293	كيك جوز الهند
294	كواب الكيك
295	كيك الحين والتمر
296	كيك الحين البارد
297	كيك حين مع براونيز
298	كيك الزبدة بالكريمة
300	كيك الحيز
302	كيك اسنيس
305	كيك رالمند
306	التيراهيسو
308	تسيرو اسنيس
309	كثير
310	النداس
312	المونيس
313	باباز
314	سيامون رول
316	شكولاته مونت
317	تارتا التناج
318	تارت التمر بالكريم بودينه
319	قطيرة التزجيج والصنوبر
320	قطيرة اللوز
321	قطيرة الكسترد بالشكولاته
322	قطيرة حين الريكونا

الحلويات

الحلويات بكل أنواعها، لها مكانة الصدارة ليس فقط على موائد الطعام وإنما أيضاً في حياة الإنسان. فالذائق الحلو هو الذائق المُفضل لكل إنسان بدون استثناء.

يُطلق عليها علماء النفس وعلماء التغذية "المهدئ الطبيعي للأعصاب والإشباع الحقيقي للإنسان"، لأنها تساعد على إفراز هرمون طبيعي بالجسم يُعرف باسم (اندورفين) وهو هرمون كامن تحت الجلد مباشرة له فاعلية التهدئة الطبيعية.

للحصول على حلويات ناجحة يُراعى الآتي:

لكيك



- يجب قراءة الوصفة بدقة والتأكد من تحضير المكونات قبل تنفيذ الوصفة وأن تكون في درجة حرارة الغرفة.
- يجب تجهيز الفرن بتسخينه للدرجة المطلوبة قبل البدء في خلط المكونات.
- إذا أردنا كيك هشاً، يجب نخل الدقيق حتى يتخلله الهواء.
- يتفاعل البكينج بودر عند درجة حرارة 140 درجة مئوية، وللتأكد من صلاحيته يُوضع القليل منه في قليل من الخل وعند التفاعل تتكون بعض الغازات.
- يجب مراعاة عدم وضع ملعقة مبللة في البكينج بودر، لأن هذا يُبطل مفعوله.
- يُراعى نظافة وجفاف وعاء خلط البيض، وكذلك بالنسبة لضرب الخفق.
- كلما خُفق البيض كلما كان هذا أفضل لإدخال الهواء إليه وللحصول على كيك خفيف وهش، وذلك أفضل من الاعتماد تماماً على البكينج بودر لهذا الغرض.
- إذا تطلبت الوصفة إضافة مكونات لبياض البيض المخفوق (مارنج)، فيجب أن تُضاف المكونات وتُخلط بخفة وفي اتجاه واحد دائري للحفاظ على أكبر نسبة من الهواء.
- في حالة إضافة مكسرات أو فواكه جافة لخليط الكيك، تُخلط بقليل من الدقيق قبل إضافتها حتى لا تسقط في قاع قالب الكيك.
- يجب أن يكون مقاس الصينية المستخدمة يتناسب وكمية العجين.
- في حالة استخدام صواني زجاجية (بايركس داكنة) يجب تقليل حرارة الفرن من 10-25 درجة أقل من المطلوب في الوصفة.
- عند خبز الكيك يُوضع القالب (أو الصينية) بالرف الأوسط ويُراعى إغلاق باب الفرن بخفة، ويُراعى عدم فتح باب الفرن أثناء الخبز، ويمكن فقط فتحه قبل خمس دقائق من انتهاء المدة المحددة وعمل اختبار بسيط للتأكد من النضج بوضع سيخ خشبي في منتصف الكيك، وفي حالة النضج يخرج السيخ نظيف بدون عوالق به.
- يجب ترك الكيك لمدة 10 دقائق بعد الخبز ليبرد قبل قلبه على شبكة ويُترك ليبرد تماماً قبل البدء في تزيينه.
- يمكن حفظ الكيك بعد لسه جيداً في الفريزر حتى ستة أشهر (بدون كريمة أو تزيين).

للبسكوت والبتي فور

- يُخفق السكر مع الزبد جيداً حتى يصبح الخليط كالكريمة قبل إضافة باقي المكونات.
- عند عجن بسكوت به كمية كبيرة من الزبد يُراعى أن يُترك في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة على الأقل ليسهل تقطيعه وتشكيله قبل الخبز.
- عند إضافة تكهات يجب إضافتها للزبد أو البيض إذا كانت سائلة، أو إلى الدقيق إذا كانت جافة.
- يُفضل استخدام ورق زبد في الصاج، وإذا كانت كمية العجين في أكثر من صاج يُراعى تغيير الأرفف ونقل الصاجات من الأعلى إلى الأسفل أو الأوسط والعكس على الأقل مرة خلال مدة الخبز وذلك لتوزيع الحرارة.
- عند دهن البسكوت بالبيض يُفضل إضافة قليل من الماء أو الحليب إلى البيض مع خفقه جيداً، ودهنه من كل الجهات للتأكد من أنه مُغطى تماماً.



الحلويات الشرقية



عند عمل البقلاوة يُراعى عدم استخدام الأفران ذات الحمل الحراري المزودة بمروحة، لأن هذا سيؤدي إلى تطاير أوراق الجلاش.

عند عمل القطر (الشربات) يُراعى عند إضافة ورق غار أو عيدان قرفة أو قرنفل أن توضع في ماء ساخن لمدة ثوانٍ قبل إضافتها للتخلص من الأتربة والشوائب العالقة بها (وخاصة إذا كانت غير مطقة).

يُحضر الشربات (القطر) من ضعف كمية الماء سكر (أي كوبان من السكر مع كوب من الماء)، ويمكن إضافة نكهات مختلفة كالكزبرة، أو القرنفل، أو ورق الغار، وقبل البدء في الغليان يجب إضافة عصير الليمون.

في حالة استخدام الشربات (القطر) مع الكثافة أو البقلاوة أو البسبوسة (وهي ساخنة) فالأفضل أن يكون دهننا.

القطائر والتارت

عجين التارت عادةً ما يحتوي على زبد ودقيق وقليل من الماء المثلج، ولذلك يسهل تحضيرها وإضافة نكهات مختلفة لها، ولكن أفضل الطرق لاستخدامها هي بعد تبريدها قليلاً في الثلاجة، وهذا يسهل عملية فردها.



عند خبز عجينة القطائر قبل حشوها، فالأفضل أن يتم عمل بعض الثقوب فيها باستخدام شوكة مع وضع ورق من الزبد أو الألومنيوم مع قليل من البقول للمحافظة عليها مستوية وعدم ارتفاعها.

يمكن عمل عجينة القطائر ولقحها بحكام وحفظه بالثلاجة (البراد) لمدة أسبوع، أو 6 شهور بالفريزر، وهذا في حالة عدم وجود بيض فيها.

يُراعى أن يكون الرف مستو عند خبز قطائر بها حشوات سائلة، حتى لا ينسكب الحشو.

الصلصات والكريمة

أفضل نتيجة للحصول على صلصات يتم بخفق فاكهة طازجة (مثل التوت أو الفراولة أو المانجو) جيداً مع قليل من الماء أو ماء الزهر أو الورد وإضافة السكر حسب الرغبة.

تعمل الموس يمكن استخدام الكريمة اللباني المخفوقة مع قليل من الفاكهة البوريه (بدون سائل) وجيلاتين، وتخلط المكونات بخفة مع مراعاة درجة حرارة الجيلاتين (حتى لا تنفصل الكريمة الخفوق).



في حالة استخدام ألوان لتلوين نوع من الحلوى، فيجب التأكد من أن الألوان المستخدمة مُصرح بها، وأن يتم الحصول عليها من الجهات المتخصصة في بيعها.

الكريمة اللباني أو كريمة الخفق، يجب أن تكون نسبة الدهون بها لا تقل عن 32%، ويُفضل استخدامها عوضاً عن تلك الأنواع المُصنعة من بدائل عن العناصر الطبيعية.

عند خفق الكريمة اللباني لعمل كريمة التزيين "الكريم شانتلي"، يُفضل أن تكون الكريمة باردة، وكذلك الوعاء المستخدم للخفق، ويُضاف السكر البودرة (يُفضل أن يُنخل قبل إضافته) في آخر مرحلة من الخفق.

يمكن حفظ الكريمة -دون خفقها تماماً والوصول بها للصورة النهائية- بالثلاجة (البراد) لمدة أسبوع، وإتمام عملية الخفق قبل التقديم مباشرة، لا يُفضل إضافة نكهات سائلة إلى كريمة الخفق، إلا إذا أضفنا إليها قليل من الجيلاتين الذائب في ماء ليساعد على التماسك.

يُراعى عدم المبالغة في خفق الكريمة اللباني، فإذا تم ذلك أصبح لونها مائلاً للاسفرار ثم يُفصل الدهن عن باقي السائل والذي يُصبح زيد كما توضح الصور.







كيك اللوز والتمر

هذا الكيك يحتوي على عجين اللوز (المرزبان)، والذي جاءتني أسئلة كثيرة على كيفية تحضيره، حيث يُعد الأساس في تزيين الكيك، ويمكن صنع روبات منه بألوان مختلفة بإضافة ألوان مُصرح بها.

الطريقة / لعجين اللوز المرزبان

المقادير / لعجين اللوز المرزبان

كوب دقيق لوز*

كوب سكر بودرة

بياض بيض

للحشو

كوب معجون تمر (عجوة)

كوب لوز مجروش

ملعقة كبيرة زيت

عجين اللوز (المرزبان)

للكيك

بيض

كوب سكر

ملعقة صغيرة فانيليا

كوب زيت

كوب زبادي

كوب دقيق

ملعقة صغيرة بيكينج بودر

كوب بودرة كاكاو

ملعقة صغيرة ملح

ملعقة صغيرة جبهان (هيل) مطحون

ملعقة صغيرة قرفة مطحونة

كوب لوز مجروش

كوب قطع تمر

- يُخلط دقيق لوز مع السكر البودرة في الخلاط الكهربائي.
- يُضاف بياض البيض، ويُخفق الخليط على سرعة متوسطة حتى نحصل على كتلة ملساء (في حالة عدم استخدامه مباشرة يُغطى جيداً بالبلاستيك حتى لا يجف، ويمكن حفظه بالثلاجة (البراد)).

للحشو

- تُخلط العجوة مع اللوز والزيت وتُعجن جيداً وتُشكل على هيئة أسطوانة.

للكيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُجهز قالب الفرن (دائري مجوف من الوسط (خاص بالكريم كراميل))، ويُدهن بقليل من الزبد ويُرش بالدقيق مع التخلص من الزائد منه.
- يُفرد عجين اللوز (المرزبان) على سطح أملس بواسطة نشابة على شكل مستطيل بسُمك رقيق (حوالي 1/2 سنتيمتر) وطوله يتناسب مع حجم القالب.
- تُوضع اسطوانة العجوة باللوز على أحد طرفي عجين المرزبان، ويُلف العجين حول الحشو مع الضغط الخفيف للحصول على شكل اسطوانة.
- يُخفق البيض مع السكر والفانيليا في وعاء (بواسطة المضرب الكهربائي) على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف الزبادي والزيت مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق مع البيكينج بودر والتكاكاو والملح والجبهان والقرفة واللوز المجروش.
- يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض تدريجياً مع التقليب بحفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتداخل المكونات.
- تُرش قطع التمر بقليل من الدقيق (حتى لا تسقط في القاع)، وتُضاف للخليط مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُصب نصف مقدار عجين الكيك في القالب، ثم تُوضع اسطوانة اللوز المحشوة بشكل دائري (شكل القالب)، ثم يُضاف باقي مقدار العجين بحيث يُغطي الحشو.
- يُخبز الكيك في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يترك ليبرد قليلاً ثم يُقلب فوق شبكة معدنية حتى يبرد تماماً.
- يُوضع الكيك في طبق التقديم ويُزين بالسكر البودرة.

* في حالة عدم توفر دقيق اللوز، يمكن استخدام اللوز الصحيح المشور (أوراق المشرة) بوضعه في ماء ساخن لمدة ثلاث دقائق ثم ينسرا، ويحفظ اللوز المنتهض من الماء (ما على النار مباشرة أو في الفرن، ثم يفرم ويُطحن في خلاط كهربائي حتى يصبح ناعماً.

i

كيك اليراونيز السريعة

...يأتي اسمه من لونه بالانجليزية، وهناك العديد من الإضافات إلى الوصفة الأساسية مثل قطع الشكولاتة أو زبد الفول السوداني أو المكسرات....



الطريقة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية .
- يُدهن قالب كيك مستطيل بالزبد، ثم يرش بقليل من الدقيق (مع التخلص من الزائد).
- يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة .
- يُضاف الزيت والشكولاتة والسكر مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات .
- يُخلط الدقيق مع البيكنج بودر والفانيليا، ثم يُضاف تدريجياً لخليط البيض ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُصب الخليط في القالب المُعد ويُساوى السطح.
- يُزين بحبات من المكسرات مثل الجوز (عين الجمل) أو البندق.
- يُخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة، ثم يُترك ليبرد تماماً.
- يُقطع ويُزّن بصلصة الشيكولاتة أو بدون.

المقادير

بيض	2
كوب زبد لين	100
كوب شكولاتة سائلة	100
كوب سكر	100
كوب دقيق	1
ملعقة كبيرة بيكنج بودر	100
فانيليا	
للتزيين مكسرات (عين جمل جوز / بندق)	
صلصة شكولاتة	

تعتنى لأطباق الباذنجان المختلفة فمت بعمل كيك منه! فأرجو تجربته فهو أجدر أن يُحب أو بالأحرى يُعشق.

الطريقة / بيتك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
 - يُدهن قالب كيك دائري (حوالي 30 سنتيمتر) بقليل من الزيت.
 - يُخلط الباذنجان المبشور مع عصير الليمون في وعاء عميق (حتى لا يتغير لون الباذنجان).
 - يُخفق البيض جيداً في وعاء عميق باستخدام المضرب الكهربائي.
 - يُضاف السكر والزيت مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
 - يُخلط الدقيق مع الملح والبيكنج بودر ويكرهونات الصودا والتوابل المطحونة في وعاء آخر.
 - يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
 - يُضاف عين الجمال والزبيب والباذنجان المبشور للخليط مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتداخل المكونات.
 - يُصب الخليط في القالب المعد، ويوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- لتحضير الصلصة ديس الرمان
- تُوضع كل المكونات في إناء وتُرفع على نار هادئة، ويُترك حتى تتركز الصلصة ويتبخر نسبة كبيرة من السائل.
 - تُرفع الصلصة وتُترك جانباً لتبرد.
 - يُوضع الكيك في طبق التقديم، ويُزين بالصلصة وحبات الرمان ويشر الشكولاتة البيضاء.

■ يمكن الاستغناء عن الباذنجان بالسمندر (الشمندر) أو الجزر أو الكوسة.
 ■ يفضل استخدام الباذنجان قبل البستار لعدم مرارة مذاقه.

المقادير / للكيك

- كوب باذنجان (مقشر وبدون بذر) مبشور
 - ملعقة صغيرة عصير ليمون
 - بيض
 - كوب سكر
 - كوب زيت
 - كوب دقيق
 - ملعقة صغيرة ملح
 - ملعقة صغيرة بيكنج بودر
 - ملعقة صغيرة بكمونات سودا
 - ملعقة صغيرة جوزة الطيب مطحون
 - ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
 - ملعقة صغيرة قرنفل مطحون
 - كوب عين جملة (جوز) مجروش
 - كوب زبيب
- لصلصة ديس الرمان
- كوب ديس رمان
 - كوب قطع شكولاتة
 - ملعقة كبيرة زيت
 - كوب سكر
 - ملعقة صغيرة فانيليا
 - ملعقة كبيرة كريمه لباني
 - ملعقة صغيرة ملح
 - للتزيين شكولاتة بيضاء مبشورة / حبات رمان



... ما الداعي لشراء الكيك الجاهز بالنكهات الصناعية المختلفة، في حين أنه يمكننا تحضيره بالمنزل بإضافة نكهات طبيعية!



الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية .
- يُدهن قالب كيك مستطيل بقليل من الزبد ويُرش بالدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد (أو يُوضع ورق زبد).
- يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكرème.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق، ثم يُضاف عصير البرتقال.
- يُخلط الدقيق مع البيكنج بودر وبشر البرتقال ويُضاف تدريجياً للخليط الزبد مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتداخل المكونات .
- يُصب خليط الكيك في القالب .
- يُوضع القالب في الفرن لمدة 45 دقيقة أو حتى تمام الخبز، ثم يُترك ليبرد قليلاً .
- لعمل القطر، يُوضع عصير البرتقال مع السكر في إناء على نار متوسطة، ويُقلب حتى يذوب السكر ثم تُضاف القرفة والقرنفل.
- يُترك الخليط حتى يبدأ في الغليان، ثم تُخفض الحرارة ويُترك لمدة 10 دقائق أو حتى يعقد قليلاً (يتركز السائل).
- يُنقّب الكيك بواسطة سيخ خشبي في أماكن متفرقة، ويسقى بالشربات (القطر) الدافئ.
- يُزين الكيك بقصوص البرتقال أو اليوسفي.

المقادير

- | | |
|---------------------------------|-------|
| كوب زبد | 1 |
| كوب سكر بودرة | 2 |
| بيض | 4 |
| كوب عصير برتقال طازج (بدون سكر) | 1/2 |
| كوب دقيق | 1 1/2 |
| ملعقة كبيرة بيكنج بودر | 1/2 |
| ملعقة صغيرة بشر برتقال | 1/2 |
| شربات (قطر) البرتقال | |
| كوب عصير برتقال طازج (مُصفى) | 1 |
| كوب سكر | 2 |
| عود قرفة | 1 |
| قرنفل صحيح | 2 |

■ يمكن صنع الشربات (القطر) بنكهات أخرى مثل عصير الزمان أو ماء الورد أو الفراولة.

هذا الكيك يختلف في طريقة إعداده حيث يتم خبز الطبقات منفصلة، ولذلك يتعين وجود ثلاثة قوالب كيك بنفس الحجم.

الطريقة / للكريمة

تُخلط جميع المقادير جيداً وتُوضع في حمام ماء دافئ، وتُخفق بمضرب كهربائي على سرعة عالية لمدة 7 دقائق حتى تندمج تماماً وتُترك لتبرد (تعد مسبقاً).

لعمل الحشو

يُخلط السكر مع جوز الهند ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
يُخلط الـ sour cream والحليب ويضاف لخليط جوز الهند ويُقلب جيداً حتى تتداخل المكونات.

لعمل الكيك

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
تُدهن ثلاث صواني مستديرة (قطرها حوالي 26 سنتيمتر).
يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكريمة.
يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) مع الاستمرار في الخفق.
يُنخل الدقيق والفانيليا ويُضاف بالتبادل مع الحليب (مع مراعاة البدء والانتهاه بالدقيق) ويُخفق الخليط حتى يتجانس.
يُصب العجين في الصواني المعدة ويُوزع فيها بالتساوي.
تُخبز في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى التضج.
يُترك الكيك ليبرد قليلاً، ثم يُقلب على شبكة معدنية حتى يبرد تماماً قبل التزيين.

لتزيين الكيك

تُوضع الطبقة الأولى من الكيك في طبق التقديم (مع عمل بعض الثقوب بواسطة يد ملعقة خشبية).
تُوضع نصف كمية الحشو وتساوى حتى تغطي كل الطبقة.
تُكرر نفس الطريقة لعمل الطبقة الثانية.
تُوضع الطبقة الأخيرة من الكيك مع عمل بعض الثقوب بطول طبقات الكيك.
تُوضع الكريمة على سطح الكيك والجوانب وتساوى، وتُزين بشرائح جوز الهند.

المقادير / للكريمة

كوب سكر	1 1/2
ملعقة صغيرة ملح	1/8
كوب ماء	1/2
بياض بيض	2
ملعقة صغيرة فانيليا	7
للحشو	
كوب سكر	1 1/2
كوب جوز هند مبشور	1 1/2
كوب sour cream أو زبادي	1
ملعقة كبيرة حليب	4
للكيك	
كوب زبد	1
كوب سكر	2
بيض	4
كوب دقيق	3
ملعقة صغيرة فانيليا	1
كوب حليب	1
للتزيين	
شرايح جوز هند	

– لعمل حمام ماء الدافئ يُوضع وعاء الخليط داخل وعاء أكبر منه ماء دافئ (ليس ساخن).



...الكيك المخبوز في أكواب يختلف قليلاً عن مثيله المخبوز في قوالب وصواني، فيعتبر ما بين الكيك والمافن.



الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 تدهن أكواب الكيك الخاصة بالفرن بالزيت.
- 3 يُوضع الزبد مع السكر في العجان الكهربائي ويُخفق على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكرامة.
- 4 يُضاف البيض والقانيليا والحليب إلى خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- 5 يُخلط الدقيق مع البكينج بودر والملح.
- 6 يُضاف خليط الدقيق إلى خليط الزبد تدريجياً مع الاستمرار في الخفق حتى يصبح عجين متجانس.
- 7 يُصب خليط الكيك في الأكواب المعدة، بحيث يملأ ثلثي حجمها فقط (س يرتفع الكيك أثناء الخبز).
- 8 تُخبز في الفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى تمام النضج (يراعى أن تكون في الرف الأوسط).
- 9 تُقلب الأكواب على شبكة معدنية وتقطع عرضياً لثلاثة أجزاء متساوية.
- 10 تُسقى الطبقة السفلى بالشربات، ثم يُوضع عليها طبقة من الكريمة المخفوقة. ثم تُغطى بالطبقة الوسطى من الكيك وتُسقى بالشربات مرة أخرى، وتوضع طبقة أخرى من الكريمة وأخيراً تُوضع الطبقة العليا من الكيك.
- 11 يُرش سطح الأكواب بالسكر البودرة وتزين بالكريمة وحبّات البن.

المقادير

كوب زبد	1
كوب سكر	2
بيض	4
ملعقة صغيرة قانيليا	1
كوب حليب	1
كوب دقيق	3
ملعقة كبيرة بكينج بودر	1
ملعقة صغيرة ملح	1/4
ملعقة كبيرة زيت ذرة	2
التزيين	
شربات (قطر) يالقهوة	
كريمة نباتي مخفوقة مع سكر بودرة	
سكر بودرة	
حبّات من البن	

« لعمل الشربات (القطر) يرجى الرجوع إلى وصفة "اليسوسه" بنفس المبدأ مع إضافة القليل من القهوة لتركيزه.

« يمكن تجميد الأكواب دون إضافة شربات أو الكريمة.

« يمكن إضافة منتجاتك للفجين (كالكافور) للحصول على مذاق الشوكولاته.

...هناك أكثر من طريقة لإعداده في هذا الكتاب، منها المخبوز وغير المخبوز (البارد)، وكذلك المصنوع من الجبن أو الجبن والزبادي.

المقادير / لطيفة السكوت

- 1 كوب دقيق
- 1 كوب دقيق سميد
- 1 كوب سكر
- 3 ملعقة كبيرة كاكاو
- 1 كوب زبد لين
- لكيك الجبن
- 1 كوب زبادي
- 2 كوب جبن كريم
- 8 ملعقة كبيرة سكر
- 2 بيض مخفوق
- بشر ليمونة
- 1 كوب زبيب وقطع تمر
- 2 ملعقة كبيرة قطع شكولاتة
- للتزيين
- 1 كوب شكولاتة سائلة ساخنة
- 2 ملعقة كبيرة زبد لين
- 1 ملعقة كبيرة قطر (شربات)

الطريقة / للاعدة

- 1 يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يخلط الدقيق مع دقيق السميد والسكر والكاكاو في وعاء عميق.
- 3 يضاف الزبد ويترك باليد حتى يتداخل مع المكونات الجافة.
- 4 يضاف الخليط (مع الضغط الخفيف عليه) في قالب فرن دائري (يمكن فك جوانبه) مقاس 28 سنتيمتر.
- 5 يوضع القالب في الفرن لمدة 15 دقيقة ثم تترك طبقة البسكوت جانباً لتبرد.

لكيك الجبن

- 1 يخلط الزبادي مع الجبن الكريم في وعاء عميق، ثم يضاف السكر مع الخفق الجيد بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يتجانس الخليط.
- 2 يضاف البيض المخفوق وبشر الليمون للخليط مع الاستمرار في الخفق.
- 3 تضاف قطع الشكولاتة والزبيب والتمر مع التقليب بملعقة خشبية حتى تتداخل المكونات.
- 4 يصب الخليط فوق طبقة البسكوت ويساوى السطح، ويوضع في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى يتماسك ثم يرفع جانباً ليبرد.
- 5 لتحضير شكولاتة التزيين يوضع الزبد في وعاء، ثم يضاف القطر والشكولاتة السائلة الساخنة، ويقلب حتى يذوب الزبد.
- 6 يصب خليط الشكولاتة فوق الكيك، ثم يوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعتين حتى يتماسك.
- 7 تترك جوانب القالب، ويوضع الكيك في طبق التقديم ويزين بالفاكهة الطازجة.

يحتوي الكيك على نسبة عالية من السكر، لذلك يجب تناوله باعتدال. كما يجب تجنب تناول الكيك في حالة الحمل والمرض.



... لمن يرغبون في عمل كيك الجبن بدون خبزه لتوفير وقت الإعداد، ولكنه سيأخذ وقتاً ليتماسك في الثلاجة.



الطريقة

- 1 يُخفق جبن الكريمة مع السكر وبشر الليمون في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى تتداخل مكونات خليط الجبن.
- 2 تُخفق الكريمة اللباني في وعاء آخر حتى تصبح غليظة القوام ومتماسكة.
- 3 يُضاف قليل من خليط الجبن إلى الكريمة اللباني المخفوقة ويُقلب بخفة في اتجاه واحد حتى تتجانس المكونات (مع مراعاة عدم الخفق لمدة طويلة).
- 4 يُضاف خليط الكريمة مع الجبن إلى خليط الجبن ويُقلب بخفة حتى تندمج المكونات.
- 5 يُذاب الجيلاتين في الماء الساخن، ويُقلب حتى يذوب تماماً، ثم يُترك ليبرد قليلاً ليصل لنفس حرارة الغرفة (مع مراعاة عدم تركه فترة طويلة حتى لا يتماسك، ومراعاة درجة حرارته ألا تكون ساخنة حتى لا تؤثر على الكريمة اللباني).
- 6 يُضاف الجيلاتين المذاب لخليط الجبن.
- 7 تُرص شرائح الفراولة على جوانب قالب كيك (مناسب للكمية أو بمقاس حوالي 15 سنتيمتر مع إمكانية فك جوانبه).
- 8 يُصب خليط كيك الجبن في القالب ويُساوى سطحه.
- 9 يُوضع القالب في الثلاجة (البراد) لمدة لا تقل عن 4 ساعات حتى يتماسك.
- 10 يُفك جوانب القالب وقاعه بحدز، ويُقدم مزيناً بالفراولة الطازجة.

المقادير

- | | |
|--|-----|
| كوب جبن كريمة | 1 |
| كوب سكر | 1/4 |
| بشر ليمون | |
| كوب كريمة لباني مخفوقة | 1 |
| ملعقة كبيرة جيلاتين (بدون مذاق أو لون) | 3 |
| ملعقة كبيرة ماء ساخن | 3 |
| فراولة للتزيين | |

كيك جبن مع براونيز

...نوع من أنواع الكيك اللذيذ والمحبب لدى الجميع، ويُمكن استخدامه كقاعدة لكيك الجبن مع إضافة مكسرات أو قطع من الشكولاتة البيضاء.

الطريقة / للبراونيز

المقادير / للبراونيز

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الزيت مع قطع الشكولاتة في وعاء، ويُوضع الوعاء في إناء أكبر به ماء على نار هادئة (حمام ماء)، ويترك حتى تمام الذوبان مع التقليب من حين لآخر بملعقة خشبية.
- يُرفع الإناء بعيداً عن النار، وتُضاف نصف كمية السكر مع التقليب حتى تتداخل المكونات.
- يُخفق البيض مع بقية كمية السكر في وعاء بالمضرب الكهربائي حتى يتدمج الخليط.
- يُضاف خليط الزيت لخليط البيض مع التقليب الجيد.
- يُضاف الحليب والدقيق بالتناوب وتدرجياً للخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف عين الجمال المجروش وقطع الشكولاتة البيضاء ويُقلب.
- يُصب الخليط في قالب كيك دائري (مقاس 26 سنتيمتر) مع وضع ورق زبد في قاع القالب.
- يُخبز البراونيز في الفرن لمدة 15 دقيقة (حتى يتماسك)، ثم يُرفع جانباً ليبرد.

لكيك الجبن

- يُخفق السكر مع الجبن في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي حتى يتجانس.
- يُخفق البيض في وعاء آخر بواسطة المضرب، ثم يُضاف لخليط السكر والجبن.
- يُضاف الزبادي والفانيليا والملح مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات تماماً.
- يُصب الخليط فوق البراونيز، ثم يُوضع في الفرن لمدة 50 دقيقة أو حتى تمام التثخن.
- يُترك كيك الجبن ليبرد، ثم يُزين بالمرى ويُقدم مع الفاكهة الطازجة.

- كوب زبد 100
- كوب قطع شكولاتة 100
- كوب سكر 100
- بيض 2
- كوب حليب 200
- كوب دقيق 1
- كوب قطع شكولاتة بيضاء 100
- كوب عين جملة مجروش 100
- كيك الجبن
- كوب جبن كريمية 3
- كوب سكر 100
- بيض 3
- كوب زبادي 100
- فانيليا
- ملح
- فاكهة طازجة ومرى للتزيين





كيك الوردة بالكريمة

كيك إسفنجي، ومع وضع الكريمة مثل هرم صغير ونهشاشة الكيك نجعله مثل الوردة لكن برائحة الفانيليا.



الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يُدهن قالب كيك (مقاس 26 سنتيمتر) بقليل من الزيت، ثم يُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الزائد.
- 3 يُخفق البيض جيداً بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة لمدة 5 دقائق، ثم يُضاف السكر والفانيليا مع الاستمرار في الخفق.
- 4 يُخلط الدقيق مع البكينج بودر وبكربونات الصودا، ويُضاف الخليط تدريجياً لخليط البيض ويُقلب بخفة بواسطة ملعقة خشبية أو بلاستيكية حتى تتجانس المكونات.
- 5 يُصب خليط الكيك في القالب المُعد.
- 6 يُخبز الكيك في الفرن لمدة 40 دقيقة، أو حتى تمام الخبز (مع مراعاة عدم فتح الفرن أثناء الخبز).
- 7 يُقلب الكيك على شبكة معدنية ويُترك ليبرد.

للتزيين

- 1 يُقطع الكيك إلى جزئين عرضياً.
- 2 يُوضع القسم السفلي في طبق التقديم، وتوضع كمية كبيرة من الكريمة في منتصف الكيك (على شكل هرم).
- 3 يتم عمل شقوق بسكين في الطبقة الأخرى من الكيك (بحيث تقسمها إلى 8 مثلثات، ومراعاة ألا تصل إلى جوانب الكيك).
- 4 توضع الطبقة العلوية من الكيك فوق الكريمة مع الضغط على الأطراف حتى تتفتح الشقوق (كما في الصورة).
- 5 تغطى الجوانب بالكريمة وتزين باللوز المحمص.
- 6 يُزين الكيك بوردة من الكريمة والفاوانجة الطازجة.

المقادير

- 5 بيض
- 1 كوب سكر
- 2 ملعقة صغيرة فانيليا
- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1 ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
- للتزيين
- 3 كوب كريمة لباني مخفوقة
- 2 سكر بودرة
- 2 كوب حلقات لوز محمص
- 2 فراولة طازجة

... هذا النوع من الكيك يحتوي على التوابل والمكسرات، جوز هند مبشور و أناناس، وتزين أو تُغطى بطبقة من كريمة الجبن.



الطريقة

1. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
2. تُدهن صينية فرن دائرية (مقاس 26 سنتيمتر) بقليل من الزيت وتُرش بالدقيق مع التخلص من الزائد.
3. يُخفق بياض البيض في وعاء عميق بواسطة (مضرب كهربائي) مع 1/2 مقدار السكر حتى يصبح صلباً.
4. يُخفق الزيت بواسطة (مضرب كهربائي) في وعاء آخر مع الكمية المتبقية من السكر حتى يصبح هشاً كالكرمية.
5. يُضاف صفار البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) لخليط الزيت مع الاستمرار في الخفق بعد كل إضافة.
6. يُنخل الدقيق والبكينج بودر، ويُضاف تدريجياً لخليط الزيت ويُقلب بخفة بملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
7. يُضاف نصف خليط بياض البيض لخليط الزيت والدقيق ويُقلب بخفة (بشكل دائري) حتى تتداخل المكونات.
8. يُقلب الخليط مع المتبقي من بياض البيض مع التقليب بخفة.
9. يُضاف الجزر والقرنفة والبندق والجليب، ويُقلب الخليط بخفة وفي اتجاه واحد حتى نحافظ على الهواء.
10. يُصب صجين الكيك في الصينية المعدة.
11. تُخبز في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تمام نضج الكيك.

المقادير

بيض (مفصول)	6
كوب سكر بودرة	1
كوب زيت	1 1/4
كوب دقيق	3
ملعقة كبيرة بكينج بودر	1/2
كوب جزر مبشور	1 1/2
كوب بندق مفروم	5/4
ملعقة كبيرة قرنفة مطحونة	1
كوب جليب	1/4

اقتراحات الحشو والتزيين

- يخفق 2 كوب من جبن الكريمة في وعاء عميق (بالمضرب الكهربائي) ويضاف كوب سكر بودرة وقليل من عصير الليمون مع الاستمرار في الخفق حتى نحصل على قوام متجانس (يمكن إضافة بشر ليمون أو برتقال).
- تضاف بضع قطرات من اللونين الأحمر والأصفر (ألوان غذائية مُصرح بها) لـ 5 ملاعق من خليط الجبن لنحصل على اللون البرتقالي (لون الجزر)، وبضع قطرات من اللون الأخضر على قليل من الجبن.
- يقطع الكيك عرضياً إلى 4 طبقات متساوية في الارتفاع، وتوضع الكريمة البيضاء بين الطبقات وعلى سطح وجوانب الكيك.
- يمشط السطح والجوانب بخفة بواسطة شوكة لنحصل على التخرجات (كما في الصورة).
- توضع الكريمة البرتقالية في كيس حلواني ويُزين سطح الكيك بعمل أشكال جزر برتقالية ولها أوراق خضراء.





...من الوصفات التي يسأل عنها الكثير، للحصول على كيك ناجح يُراعى إتباع الخطوات والاعتبارات المهمة والموضحة ببداية الباب.

المقادير / للكيك الأبيض

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
 - تدهن صينية قرن دائرية (مقاس 28 سنتيمتر) بقليل من الزبد، ثم ترش بقليل من الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد.
 - يُخفق البيض جيداً في العجان الكهربائي (باستخدام مضرب السلك).
 - يُضاف السكر والفانيليا ويخفق الخليط جيداً على سرعة متوسطة حتى يصبح هوائياً.
 - يُنخل الدقيق مع البيكنج بودر (بحيث تدخل كمية من الهواء).
 - يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط البيض مع ويقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
 - يُصب عجين الكيك في الصينية، وتوضع في الرف الأوسط للفرن لحوالي 35 دقيقة.
- ### لكيك الشكولاتة
- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
 - تدهن صينية قرن دائرية مقاس 28 بقليل من الزبد، ثم ترش بالدقيق (مع التخلص من الزائد).
 - يُخفق البيض مع السكر والزبد بواسطة (مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة لبضع دقائق حتى يصبح هوائياً ويتضاعف حجمه.
 - يُنخل الدقيق مع البيكنج بودر والكافور.
 - يُضاف خليط الدقيق لخليط البيض المخفوق تدريجياً، مع التقليب بخفة (باستخدام ملعقة خشبية) في اتجاه واحد حتى تتجانس المكونات.
 - يُصب عجين الكيك في الصينية المعدة، تُخبز في الفرن لحوالي 35 دقيقة.

بيض	5
كوب سكر	100
ملعقة صغيرة فانيليا	10
كوب دقيق	110
ملعقة كبيرة بيكنج بودر	1
زبد + دقيق (لدهن الصينية)	
لكيك الشكولاتة	
بيض	6
كوب سكر	100
ملعقة كبيرة زبد لين	4
كوب دقيق	110
ملعقة صغيرة بيكنج بودر	1
كوب بودرة كاكاو	10
زبد + دقيق (لدهن الصينية)	

اقتراحات التقديم والتشكيل

كيك الشطرنج

- يُقلب الكيك على شبكة معدنية، ويُترك ليبرد تماماً.
- يُقطع الكيك الأبيض وكيك الشكولاتة عرضياً إلى 5 أقسام متساوية في الارتفاع (أو حسب ارتفاع الكيك).
- يُقطع كل راق بقصاصات مستديرة بأحجام مختلفة إلى 4 حلقات (حسب حجم الكيك).
- تُرص الحلقات بالتناوب (مع دهن الطرف الخارجي لكل حلقة بالمرابي حتى تلتصق الحلقات)، بحيث توضع الحلقة الكبيرة بالكيك الأبيض تليها الحلقة الأصغر من كيك الشكولاتة وهكذا حتى تكتمل أول طبقة.
- يُغطى سطح الطبقة الأولى بقليل من المرابي المخففة بالماء الدافئ.
- تُكرر عملية وضع الحلقات مع البدء بالحلقة الكبيرة من كيك الشكولاتة، ويُغطى سطح الطبقة الثانية بالمرابي المخففة.
- يكرر عمل باقي الحلقات والطبقات بنفس الطريقة حتى نحصل على الشكل الشطرنجي (كما في الصورة) وتُزين حسب الرغبة.
- توضع في الثلاجة لمدة ساعة حتى تتماسك قبل التقديم.



كيك البلاك فورست



مع استخدام الكيك الإسفنجي الأبيض أو الشكولاتة كما في الوصفة السابقة يمكن استخدام كريمة لباني محقوقة لعمل كيك البلاك فورست أو كيك مروحة الشكولاتة

- لعمل الحشو يخفق 2 كوب من الكريمة اللباني مع 1/4 كوب سكر بودرة وقليل من الفانيليا (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة لمدة 5 دقائق، حتى تتماسك.
- يُقطع كيك الشكولاتة إلى ثلاث طبقات عرضية متساوية في الارتفاع.
- تُوضع الطبقة السفلى من الكيك في طبق التقديم وتُرش بقليل من الشربات (القطر)، ويُوضع فوقها كمية من حشو الكريمة بحيث يغطيها، ثم قطع من الكريز الملب، ثم الطبقة الوسطى ويُكرر السابق.
- يُغطى سطح الكيك وجوانبه بالكريمة المخفوقة (الحشو) ويُزين بيوردات من الكريمة والشكولاتة المبشورة.
- يمكن عمل وحدات شبيهة بالكريز باستخدام عجين اللوز (المرزبان) الملون، وتوضع قطعة صغيرة من المكرونة الإسباجتي فوق الكريز وتُشغل.

كيك مروحة الشكولاتة



- لعمل مروحة الشكولاتة، يُذاب 2 كوب من الشكولاتة الخام مع 2 ملعقة كبيرة من الكريمة اللباني.
- تُصب الشكولاتة في قالب دائري (بنفس حجم الكيك) على ورق زبد وتترك لتبرد وتتماسك.
- تُقسم دائرة الشكولاتة عن طريق طرف سكين حاد للحصول على مثلثات صغيرة.
- تُرص مثلثات الشكولاتة بالترتيب بشكل مائل على سطح الكيك للحصول على شكل المروحة (كما في الصورة).
- يُزين الكيك بشكولاتة الفرماسيلي من الجوانب.

يمكن استخدام الكريمة اللباني المحقوقة للزينة الكيك أو إضافة شكولاتة سائلة أو فصوص مركرة لإضافة لون ونكهة.

.. كيك شهير في المطبخ الروسي، ويمكن عمل عدد من الطبقات حسب الرغبة، وعادة ما يكون 15 راق.

الطريقة / المكونات

- يوضع السكر مع البيض والزبد والعسل في وعاء عميق ويُخفق (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يذوب السكر ويتجانس الخليط.
 - يُخلط الدقيق وبكربونات الصودا ويُضاف لخليط السكر. ويُعجن الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات وتحصل على عجينة متماسكة.
 - يُغطى العجين بورق بلاستيك ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.
 - يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
 - يُفرد العجين بالثناينة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق بسمك 1.2 سنتيمتر.
 - يُقطع العجين إلى 15 دائرة في نفس الحجم (بواسطة قطاعه مستديرة قطرها حوالي 15 سنتيمتر) يُعاد استخدام العجين الزائد.
 - ترص الدوائر في صاج فرن، وتُخبز لحوالي 10 دقائق.
 - تترك رقائق البسكوت لتبرد تماماً قبل الحشو.
- للحشو
- تُخلط مكونات الحشو جيداً حتى تتجانس.
- لفصل الكيك
- تُوضع طبقة رقائق البسكوت في طبق التقديم، ثم تُوضع كمية من الحشو، ثم تُوضع طبقة أخرى من الرقائق، ويكرر السابق حتى تنتهي من الرقائق مع الضغط الخفيف على الطبقات، يُغطى سطح وجوانب الكيك بالحشو.
 - يخلط البسكوت مع عين الجمال (الجوز)، ويرش على سطح الكيك وجوانبه بحيث يغطيها.
 - يترك الكيك قليلاً حتى يتشبع من الحشو، ثم يُقطع.

المقادير / البسكوت

- 1 كوب سكر
 - 2 بيض
 - 1 كوب زبد (درجة حرارة الغرفة)
 - 1 ملعقة كبيرة عسل نحل
 - 2 كوب دقيق
 - 1 ملعقة صغيرة بكربونات الصودا
- للحشو
- 3 كوب sour cream أو زبادي
 - 2 كوب سكر
 - 1 ملعقة كبيرة عسل أبيض
- للتزيين
- بسكوت مجروش
 - عين جمال (جوز) مفروم





...من أشهر الحلويات الإيطالية، وهو سهل في إعداده إذا توفرت كل مكوناته، ويمكن تحضيره من بسكوت جاهز، ولكن سنستعرض هنا طريقة عمله من الألف إلى الياء.

المقادير / الأصابع الست

بيض	4
ملعقة صغيرة سكر بودرة	3
كوب سكر	70
ملعقة صغيرة فانيليا	1
ملعقة صغيرة عصير ليمون	2
كوب دقيق	100
للكريمة	
بيض	4
كوب سكر (أو حسب الرغبة)	3
كوب جبن مسكرويون*	2
كوب قهوة أكسبرسو	2
ملعقة كبيرة شربات (قطر)	2
بسكوت أصابع الست**	
بودرة كاكاو للتزيين	

الطريقة / الأصابع الست**

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُفصل صفار البيض عن البياض.
- يُخفق بياض البيض بمضرب كهربائي على سرعة متوسطة إلى أن يبدأ في التماسك، ثم يُضاف السكر البودرة تدريجياً أثناء الخفق حتى يصبح صلباً (مارينغ).
- يُضاف صفار البيض مع الاستمرار في الخفق بواسطة ملعقة خشبية (مع مراعاة عدم زيادة مدة الخفق والاكتفاء فقط بتداخل المكونات).
- يُضاف السكر والفانيليا وعصير الليمون وتُخفق المواد جيداً حتى تتجانس.
- يُضاف الدقيق تدريجياً مع التقليب بخفة حتى يتجانس الخليط.
- يُوضع الخليط في كيس حلواني (حتى يسهل تشكيله).
- يُوضع ورق زبد في صاج فرن، ثم يُشكل العجين على هيئة أصابع (طولها حوالي 7 سنتيمترات) مع ترك مسافات بينها، ويمكن رشها بقليل من السكر.
- تُخبز في الفرن لمدة 6 دقائق أو حتى تتماسك.

للكريمة

- يُفصل صفار البيض عن البياض ويُوضع كل منهما في وعاء عميق.
- يُخفق صفار البيض مع كوب من السكر بمضرب سلك جيداً حتى يصبح لونه أصفر ياهتاً.
- يُضاف الجبن إلى صفار البيض مع الاستمرار في الخفق حتى يتضاعف حجم خليط الجبن وتتداخل المكونات.
- يُخفق بياض البيض مع باقي كمية السكر بمضرب سلك في وعاء آخر حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف خليط بياض البيض إلى خليط الجبن مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس خليط الكريمة، ثم يُغطى ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 3 ساعات حتى يتعاسك.

لعمل التيراميسو

- تُوضع القهوة في وعاء عميق، ويُضاف الشربات (القطر) مع التقليب الجيد.
- يُبلل بسكوت أصابع الست بالقهوة الأكسبرسو من الجهتين (مع مراعاة عدم تشرب البسكوت بالكثير من السائل)، ويرص على جوانب كأس التقديم (أو أي قالب).
- يُوضع خليط الكريمة في كيس حلواني وتُوضع كمية كبيرة من الخليط في الكأس حتى تملأه، ويتم عمل أشكال على السطح للتزيين.
- يُزين السطح بقليل من بودرة الكاكاو (تُرش بمصفاة صغيرة)، ويُقدم مع بسكوت الشكولاتة والفاكهة الطازجة.

* جبن المسكرويون هو كريم كريم (Triple cream) ويمكن الاستعاضة عنه بحليب من الكريمة البياض الحلوقة مع جبن كريمة مخفوقة.

** يمكن عمل قالب كبير من التيراميسو برف من البسكوت - بعد أن يبدل بالقهوة - في قالب الخالط (أو الصينية) ويُغلى نصف كمية خليط الجبن بعد إعداده مباشرة (بوت) لحاجة لوضعها في الثلاجة. ثم يرص طبقة أخرى من البسكوت وأخيراً يُغلى بقية خليط الكريمة ويزين بيوم الكاكاو، ويُوضع في الثلاجة (البراد) حتى يتعاسك.

*** يمكن استخدام عجينة البسكوت لعمل كيك ملطوف - حيث يُوضع في قالب فرن مستطيل فوق ورق زبد، ويُترك لمدة 15 دقيقة حتى تمام النضج، ثم تُترك ليبرد قليلاً، ثم يغلز من ورق الزبد ويُدهن سطحه بالزبد، ويثبت على هيئة أسطوانة مع الضغط الخفيف أثناء التمدد.

...يشبه هذا الصنف بلح الشام العربي، وهذا يدل على تاثر الأسيان بالثقافة العربية.



الطريقة

- يوضع الماء مع الحليب في إناء عميق على نار متوسطة. ويترك حتى يسخن ثم يُضاف الملح والسكر مع التقليب.
- تخفف الحرارة ويُضاف الزيت إلى خليط الحليب مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات وتبدأ في الغليان.
- يُضاف الدقيق للخليط تدريجياً مع التقليب المستمر. ثم يُرفع الوعاء عن النار (حتى لا يتكثف الدقيق) مع الاستمرار في التقليب حتى يصبح كتله واحدة، ثم يُرفع جانباً ليبرد قليلاً.
- يوضع العجين في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة ويُعجن لمدة 5 دقائق.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) مع الاستمرار في العجن (يراعى ألا تُضاف البيضة الثانية إلا بعد التأكد من تجانس البيضة السابقة).
- يوضع خليط العجين في كيس حلواني (ذو طرف متعرج حاد) حتى يسهل التحكم فيه.
- يُسخن الزيت الغزير في إناء كبير، ويُضغط على الكيس الحلواني حتى نحصل على أصابع طويلة نتحكم في طولها بالقص بالقص ويتم قليها في الزيت لمدة 5 دقائق حتى تتلون من الجهتين.
- تُرفع على منشفة ورقية للتخلص من الزيت الزائد، ثم تُرش بالسكر والقرفة المطحونة وهي ساخنة.

المقادير

كوب ماء	1
كوب حليب	1
ملعقة صغيرة ملح	1
ملعقة كبيرة سكر	1
كوب زيت	1 1/4
كوب دقيق	1 1/2
بيض	10
زيت للقلي	
سكر وقرفة مطحونة للتزيين	

• يمكن وضع السكر والقرفة في كيس ثم وضع التشيرزو وفيه الكيس لتغطيته جيداً بالسكر

i



الكبير

يصنع من عجينة الشو، ويُسمى بـ "الكريم بف" أي "الهنس" لأنه يكون صلباً من الخارج ومجوفاً من الداخل، ويُحشى بحشوات متنوعة، ويمكن عدم إضافة السكر في العجين وحشوه بالجين ليُقدم مالحاً.



المقادير / العجين

- كوب دقيق 1
- ملعقة صغيرة ملح 1/4
- ملعقة صغيرة سكر 1/2
- ملعقة صغيرة فانيليا 1/2
- كوب ماء (أو حليب) 1
- كوب زبد 1
- بيض 2
- للحشو
- كريمة لباني مخفوقة أو كسترد*
- للتزيين
- شكولاتة غامقة سائلة وسكر بودرة

الطريقة

- يسخن الفرن على حرارة 220 درجة مئوية.
- يُخلط الدقيق مع الملح والسكر والفانيليا.
- يوضع الماء والزبد في إناء سميك على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ الخليط في الغليان ثم يُرفع بعيداً عن النار ويُضاف خليط الدقيق دفعة واحدة مع التقليب المستمر بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- يُعاد الخليط على النار مع الاستمرار في التقليب وحتى يصبح كتلة واحدة ناعمة.
- يُرفع الخليط بعيداً عن النار ويُترك ليبرد قليلاً.
- يُخفق الخليط في العجان الكهربائي (أو بالمضرب اليدوي ويُترك ليبرد).
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) ويُقلب جيداً (لا تُضاف البيضة الثانية إلا بعد أن تتجانس الأولى مع الخليط تماماً وهكذا).
- يُوضع الخليط في كيس حلواني ويشكل على هيئة كرات صغيرة (أو أصابع). تُرص في صاج فرن (يراعى عدم بروز طرف من العجين عند نهاية التشكيل) أو يتم الضغط عليها بإصبع مُبلل.
- يُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة، ثم تُخفف الحرارة إلى 160 درجة ويُخبز لمدة 20 دقيقة أو حتى يصبح لونه ذهبياً.
- يُترك ليبرد ثم يُشق بسكين حادة ويُحشى بالكريمة المخفوقة أو الكسترد، ويُزين بالشكولاتة السائلة والسكر بودرة.



* تُزاد مدة الخبز كلما زاد حجم الكريم بوف، فيمكن تشكيله بأحجام كبيرة وتفتح صناديق السندوتش وتحشى بالكريمة المخفوقة والفاكهة المقطّعة.

★ راجع وصفة "الدانش" نفس الباب.

• يمكن صنع البف وحفظه في أكياس بلاستيكية محكمة بالفريزر لمدة شهر.

• يُسمى بالكبير في حالة تشكيل العجين على هيئة أصابع وتحشى بالكسترد، والدانوي منه يُسمى "بف" ويُحشى بالكريمة المخفوقة.

...هي فطائر دانماركية تقدم في وجبة الإفطار مثل الكرواسون، ومتعارف عليها كمعجنات حيث يمكن تقديمها كخبز محشو بالجبن.



الطريقة / الكسترد

- يُخفق صفار البيض مع السكر في وعاء فوق حمام ماء ساخن.
- يُضاف الحليب مع التقليب حتى الغليان ثم يُضاف النشا ويُقلب باستمرار لحوالي 20 دقيقة حتى يصبح الخليط غليظاً (في حالة وجود بعض الكتل الغليظة يمكن استخدام المصفاة وتقرير خليط الكسترد من خلالها للتخلص من تلك الكتل).
- تُضاف القانيليا ويُوضع الخليط في حمام ماء مثلج لخفض حرارته.

العجين

- تُذاب الخميرة مع ملعقة كبيرة من السكر في الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع بتيّة كمية السكر والملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة. ويُضاف الزبد البارد تدريجياً مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف البيض والحليب وخليط الخميرة لخليط الدقيق مع الاستمرار في العجن حتى تتجانس المكونات.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة ليختمر أو حتى يتضاعف حجمه.

المقادير / للتصرة

- 3 صفار بيض
- 100 كوب سكر
- 1 كوب حليب
- 2 ملعقة كبيرة نشا
- 1.3 ملعقة صغيرة فانيليا

للحجين

- 2.6 ملعقة صغيرة خميرة
- 100 كوب سكر
- 100 كوب ماء دافئ
- 2.1 كوب دقيق
- 7.4 ملعقة صغيرة ملح
- 1.5 كوب زبد بارد (قطع)
- 1 بيض
- 100 كوب حليب دافئ
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا

للدهن والتزيين

- 1 صفار بيض مخفوق
- 4 ملعقة كبيرة مربى المشمش
- 2 ملعقة كبيرة ماء ساخن
- وحدات فاكهة معلبة (مشمش وماناس وكرز ووخ ومانجو)

اقتراحات التشكيل



- يُفرد العجين بواسطة نشاية على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق على شكل مستطيل، ثم يُقطع مربعات، ويطرف سكين حادة يُقطع المربع من الأضراس، ويُزججه (شوق صغير) ويُطبق أحد الطرفين المشقوقين إلى الداخل ويُترك الآخر لتحصل على شكل نجمة وتزين بالفاكهة وترص في صاج وتدهن بمسحوق البيض وتغطى وتترك لمدة 45 دقيقة حتى تختمر مرة أخرى.
- يُفرد العجين ويُشكل على هيئة مربع، ويحشى بقليل من الكسترد ويُقلل المربع على هيئة مثلث مع عمل بعض الشقوق بواسطة سكين حادة، ويمكن إطباق الطرفين المتقابلين للمربع بالمنتصف وتزين بالفاكهة المعبأة بعد التخلص من السائل بها.
- يُفرد العجين على شكل مستطيل ويرش بخليط من السكر البني والزبيب ويُلف كالأسطوانة ثم يُقطع إلى أقسام متساوية، وترص في الصاج على الجزء الملقوف.
- ترص وحدات العجين المشكلة في صاج، وتدهن بمسحوق البيض وتغطى وتترك لمدة 45 دقيقة حتى تختمر مرة أخرى.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- تُخبز الوحدات في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يُصبح لونه مائلاً للذهبي (حسب الحجم).
- تُذاب مربي الشمس في الماء الساخن مع التقليب حتى تتجانس وتصبح سائلة نوعاً ما.
- تُدهن القطائر باستعمال فرشاة بخليط مربي الشمس.



...هي فطائر حشة متخمرة ومقلية في الزيت وتزين بالسكر أو الشربات أو الشكولاتة



الطريقة / للعجين

المقادير / للعجين

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ مع ملعقة كبيرة من السكر وتقلب وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع الكمية المتبقية من السكر والبيكنج بودر والملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة.
- تُضاف بقية المكونات وخليط الخميرة مع الاستمرار في العجن على نفس السرعة حتى تحصل على عجينة أملس وغير لزج.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويُوضع في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت، ويُغطى ويُترك لمدة 45 دقيقة حتى يختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُقطع العجين إلى قطع متساوية في حجم ثمرة الخوخ (الدراق)، ثم تكور وترص في صاج (مدهون بقليل من الزيت) مع الضغط الخفيف عليها حتى تصبح مثل الدائرة بسُمك حوالي 7 سنتيمتر.
- تُغطى وتترك لمدة 45 دقيقة حتى تختمر أو يتضاعف حجمه.
- يُجوف منتصف الدوائر باستخدام قطعة دائرية صغيرة، وتُحفظ الكرات الصغيرة جانبا.
- تُقلَى الحلقات المجهزة والكرات الصغيرة في الزيت الساخن وتقلب حتى يحمر لونها.
- تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- تُزين الدونتس حسب الرغبة، ويمكن وضع السكر البني مع القرفة في كيس بلاستيك، وتوضع الدونتس وهي ساخنة في الكيس وتُهز حتى تُغطى بالخليط، ويمكن تزيينها بالشكولاتة السائلة أو الاكتفاء برشها بسكر البودرة.

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 2 ملعقة كبيرة سكر
- 1 ملعقة كبيرة بيكنج بودر
- 1/2 كوب زبد لين
- 1 بيض
- 1 فانيليا
- 2 ملعقة كبيرة حليب
- 1 ملح
- 1 زيت للقلي
- للتزيين
- سكر بني + قرفة مطحونة
- شكولاته غامقة وبيضاء سائلة
- سكر بودرة

■ يمكن فرد العجين على هيئة مستطيل مسطح 7 سنتيمتر، ثم تقطع بقطاعات دائرية ثم بأخرى أصغر لتزيين المنتصف.



باباز

...يشتهر بهشاشته وكمية الشربات (القطر) التي يتشربها وتملأ مسامه وتميزه عن أي كيك آخر.

الطريقة / للشربات (القطر)

- يوضع السكر وعصير البرتقال في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف عصير الليمون والقرافة والقرنفل (مع مراعاة نزع الريم (الزبد) كلما ظهر).
- يُترك الخليط لمدة 10 دقائق أو حتى يُعقد قليلاً ويُصبح غليظ القوام، ثم يصفى من القرفة والقرنفل.

الكيك

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُدهن قوالب كيك صغيرة بالزبد ثم تُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الدقيق الزائد.
- تُذاب الخميرة مع السكر في الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخفق الزبد في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكرème.
- يُضاف البيض تدريجياً (واحدة تلو الأخرى) مع الاستمرار في الخفق.
- تُضاف الخميرة المذابة والحليب إلى خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط الدقيق والملح ويُضاف تدريجياً إلى الخليط مع التقليب حتى تتجانس المكونات ويكون خليط مطاطي.
- يُصب خليط الكيك في القوالب (يراعى ملئ ثلثي حجم القالب فقط).
- تُغلى القوالب وتترك لمدة ساعة لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
- تُوضع القوالب في صاج بالفرن لحوالي 30 دقيقة (حسب حجم القوالب) أو حتى تمام الخبز.

■ تُترك القوالب لتبرد قليلاً ثم تُقلب على شبكة معدنية.

- يتم عمل بعض النقوب في الكيك (باستخدام سيخ خشبي) وهي ساخنة، ثم تُوضع في الشربات الدافئ حتى تتشرب. وتوضع على الشبكة للتخلص من الشربات الزائد.
- تُرص في طبق التقديم وتزين بالكرème المخفوقة، وتقدم مع صلصة الفراولة الطازجة.

المقادير / للشربات (القطر)

- 2 كوب سكر
- 1 كوب عصير برتقال
- 1 ملعقة كبيرة عصير ليمون
- 1 عود قرفة
- 2 قرنفل صحيح
- للكيك
- 10 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة كبيرة سكر
- 2 ملعقة كبيرة ماء دافئ
- 3 ملعقة كبيرة زبد لين
- 3 بيض
- 6 ملعقة كبيرة حليب دافئ
- 1 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح

للشربات

- كرème مخفوقة مع سكر بودرة
- صلصة فراولة طازجة
- توت (أو أي نوع فاكهة طازجة)

★ لعمل صلصة الفراولة: تخفق الفراولة طازجة في الخلاط ويضاف إليها قليل من الشربات (القطر).
 - ويمكن نزع بعض التوت وحشوه بالكرème المخفوقة مع الماكينة الطازجة.





...إضافة نكهات محببة للعجين تجعل مذاقه متميزاً، ولكن هناك بعض البهارات المطحونة مثل القرفة، القرنفل، وجوزة الطيب تؤدي إلى جفاف العجين، ومن هنا جاءت فكرة السيتامون رول والتي تم فيها إضافة نكهة القرفة كحشو للعجين.



الطريقة / للعجين

المقادير / للعجين

- تذاب الخميرة في الماء الدافئ وتترك لمدة 5 دقائق حتى تتفاعل.
- يُخلط الدقيق مع البيض وعسل النحل في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف خليط الخميرة مع الاستمرار في العجن على نفس السرعة حتى يتجانس الخليط ويصبح عجينة أملس.
- يُوضع العجين في وعاء عميق مدهون بقليل من الزيت ويغطى ويُترك ليختمر لمدة 45 دقيقة أو حتى يتضاعف حجمه.
- تُخلط مكونات الحشو في وعاء عميق وتقلب حتى نحصل على خليط متجانس مثل المعجون.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح ناعم أملس مرشوش بقليل من الدقيق على هيئة مستطيل بسمك 1/2 سنتيمتر.
- يُفرد معجون الحشو على كل العجين ثم يُلف العجين على هيئة اسطوانة، ثم تقطع إلى حلقات سميكه (سُمكها حوالي 5 سنتيمتر).
- تُرص حلقات السيتامون (بحيث يكون الجزء الملفوف لأعلى) في صينية مرتفعة الجوانب مع ترك مسافة بين الواحدة والأخرى.
- تغطى الصينية وتترك لمدة 45 دقيقة أخرى لتختمر أو حتى يتضاعف حجمها.
- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- تُخبز حلقات السيتامون في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تمام النضج.

- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 كوب ماء دافئ
- 3 كوب دقيق
- 1 بيض
- 1/2 كوب عسل نحل
- للحشو
- 1/2 كوب سكر بني
- 2 ملعقة كبيرة زبد (درجة حرارة الغرفة)
- 1 ملعقة كبيرة قرفة مطحونة
- 1/2 كوب زبيب (أو قطع شكولاتة)
- عين جمل (جوز) مجروش (اختياري)
- للضوئدان
- 1 ملعقة كبيرة ماء
- 1 كوب سكر بودرة (منخول)
- 1 ملعقة كبيرة عسل نحل
- لصلصة الكراميل
- 1 كوب سكر
- 6 ملعقة كبيرة زبد
- 1/2 كوب كريمة لباني

للضوئدان

- يُخلط الماء مع السكر والعسل في وعاء بواسطة ملعقة حتى تتجانس المكونات ونحصل على خليط غليظ نوعاً ما.

لصلصة الكراميل

- يُوضع السكر في إناء على نار متوسطة، ويُترك حتى يذوب السكر ثم يُخفق بواسطة مضرب سلك يدوي حتى يصبح كراميل (مع مراعاة ألا يحترق).
- يُضاف الزبد مع التقليب حتى يسيب ويرفع بعيداً عن النار.
- تُضاف الكريمة اللباني مباشرة مع التقليب حتى يتجانس الخليط.

■ بزيت السيتامون حسب الرغبة، إما بالضوئدان أو صلصة الكراميل أو بالشكولاتة الغامقة والبيضاء السائلة أو بجمع ما سبق.

i

... "مولتن" أو "فوندان"، وسميت بذلك لأنه عند تقديمها وأول ما تُتقَب بالشوكة تخرج منها الشكولاتة الذاتية.



الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع الزبد وقطع الشكولاتة في وعاء زجاجي (يتحمل الحرارة)، ثم يُوضع في حمام ماء على نار متوسطة مع التقليب من حين لآخر حتى تسيل الشكولاتة ويتجانس الخليط، ثم يُرفع بعيداً عن النار.
- يُضاف السكر والبيض مع الخفق الجيد بواسطة ملعقة خشبية حتى تتداخل المكونات.
- يُنخل الدقيق والقانيليا والكافور، ويُضاف لخليط البيض تدريجياً مع التقليب بخفه حتى تندمج كل المكونات.
- تُدهن قوالب فرن صغيرة بقليل من الزبد، ثم يملأ ثلثي القالب بالخليط.
- تُرص القوالب في صاج وتُوضع في الفرن لمدة 15 دقيقة (حسب حجم القوالب).
- تُترك لمدة دقيقتين ثم تُقلب في طبق التقديم وتُقدم. اهتة.

المقادير

كوب زبد لين	100
كوب قطع شكولاتة	100
كوب سكر	100
بيض	4
كوب دقيق	100
ملعقة صغيرة قانيليا	1/2
ملعقة كبيرة بودرة كاكاو	1

...هناك أنواع مختلفة من التفاح، ولكن الأخضر منه يتحمل الطهي، ويمكن استخدام الكمثرى أو الخوخ عوضاً عنه في حالة عدم توفره.

المقادير / للعجين

كوب دقيق	3
معلقة صغيرة ملح	1
معلقة كبيرة خل أبيض	1
بياض بيض	2
كوب زيت	1
معلقة كبيرة ماء مثلج	2
للحشو	
سفار بيض	3
كوب سكر	1/2
معلقة كبيرة زيت لين	2
تفاح أخضر	5
مربى شمش للتزيين	



الطريقة / للعجين

- يُخلط الدقيق مع الملح في العجان الكهربائي على سرعة بطيئة.
- يُضاف الخل وبياض البيض مع الاستمرار في العجن على سرعة متوسطة حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف الزيت والماء والملح وتُعجن المكونات حتى نحصل على عجينة أملس متجانس.
- يُفرد العجين في قالب دائري كطبيقة رقيقة بحيث تأخذ شكل القالب.
- لعمل الحشو يُخفق سفار البيض مع السكر في وعاء عميق.
- يُضاف الزيت مع الاستمرار في الخفق حتى تتداخل مكونات خليط البيض تماماً.
- يُقشر التفاح (مع التخلص من البذر) ويُقطع شرائح طولية، وترص على سطح العجين بحيث تكون على هيئة وردة.
- يُسبب خليط البيض على سطح التارت، ويُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- يترك التارت ليبرد قليلاً ثم يُدهن السطح بقليل من مربى الشمش المخففة بالماء الدافئ.

يمكن تقطيع التفاح مكعبات صغيرة ويضاف سكر بني وزبيب وفرولة مطحونة (يمكن استخدام جوزة الطيب أو فلفل مطحون) ويوضع الحشو على سطح العجين المفرد بالقالب، ويفرد جزء من العجين ويقطع على هيئة شواطئ وتوضع على سطح العجين على أبعاد متساوية وبأشكال مختلفة (كما في الصورة). ويدفن سطح العجين ببيض مخفوق وتخبز في الفرن الساخن لمدة 30 دقيقة أو حتى يحمر سطح العجين

i



... يُمكن تقديم الكريم بورليه بدون التارت، ويتميز بطعمه القريب من الكاسترد وبطبقة رقيقة وصلبة من الكراميل تتكون على سطحه نتيجة تحمير السكر.



الطريقة / المعجن

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُخفق الزبد مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة.
- يُضاف البيض مع الاستمرار في الخفق، ثم يُضاف الدقيق بنوعيه مع الخفق الجيد حتى تتداخل المكونات.
- يُضاف دبس التمر مع العجن الجيد حتى نحصل على عجين متجانس.
- يُضرد العجين في قوالب التارت بحيث يُغطي الجوانب.
- يتم عمل ثقوب بواسطة شوكة في العجين (حتى لا يرتفع أثناء الخبز).
- يُخبز التارت في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى تمام النضج ثم يُترك جانباً ليبرد تماماً.

للكريم بورليه

- تُوضع الكريمة اللباني في إناء على نار هادئة وتترك حتى تبدأ في الغليان.
- يُخفق صفار البيض مع السكر والنشا بواسطة مضرب كهربائي حتى تصبح هشّة كالكريمة.
- يُضاف جزء من الكريمة إلى خليط البيض ويُقلب جيداً، ثم يُضاف إلى الكريمة المتبقية ويُقلب.
- يُرفع الخليط من على النار ويُوضع في حمام مائي على نار هادئة.
- يُقلب الخليط مع إضافة الفانيليا حتى يصبح غليظ القوام، ثم يُرفع عن النار ويُترك جانباً ليبرد قليلاً.

لعمل التارت

- تُصب الكريمة فوق التارت وتُرش بالسكر وتُوضع في الفرن مجدداً (على الشواية) لمدة 4 دقائق أو حتى يحمر سطحها (يُمكن تقديمها دون إضافة السكر ووضعها بالفرن مرة أخرى)، وتزين بشرائح من الفاكهة الطازجة.

المقادير / للعجير

كوب زبد	1 1/2
ملعقة كبيرة سكر بودرة	2
بيض	1
كوب دقيق تمر خشن (تمر جاف مفروم)	1 1/2
كوب دقيق	1 1/2
ملعقة كبيرة دبس تمر	2
للكريم بورليه	
كوب كريمة لباني	1 1/4
صفار بيض	4
كوب سكر	1 1/4
ملعقة كبيرة نشا	2
فانيليا	

• يمكن إضافة قطع من الفواكه مع كريمة الحلو
 • يُمكن حفظ التارت في كيس بلاستيك
 • للتلاجة الجيدة لعين الاستخدام.

قطيرة الزنجبيل والصنوبر

...الصنوبر من المكسرات التي تمتاز بمذاق غير قوي ولكنه مميز، وعند استخدامه بكثرة - كما في هذه القطيرة - مع قليل من البرتقال والشربات يكون مذاقه أطيب.

الطريقة / المصنوعة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُخلط الدقيق مع دقيق اللوز وربع كوب من الصنوبر في العجان الكهربائي، وتُضاف باقي المكونات الجافة مع التقليب الجيد.
- يُضاف العسل والزيت وعصير البرتقال والزيادي مع الاستمرار في العجن حتى تتجانس كل المكونات.
- يُدهن قالب كيك دائري (مقاس 26 سنتيمتر) بقليل من الدهن ويُرش بقليل من الدقيق مع التخلص من الزائد.
- يُوضع خليط القطيرة في القالب وتُرش ببقية كمية الصنوبر على السطح بحيث تغطيه.
- تُخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة.

للشربات (القطر)

- يُوضع العسل وعصير البرتقال في إناء على نار متوسطة ويُترك حتى يبدأ في الغليان.
- يُضاف الصنوبر المحمص والزنجبيل والزيبي ويُترك الخليط لمدة عشر دقائق أو حتى يعقد قليلاً.
- تُوضع القطيرة على شبكة معدنية، ويتم عمل ثقوب فيها بواسطة سيخ خشبي.
- تُسقى القطيرة بالشربات (القطر) وهي ساخنة، وتزين ببشر البرتقال وأوراق النعناع.

المقادير / للتعبئة

كوب دقيق	1 1/2
كوب دقيق ذرة ناعم	1/2
كوب صنوبر	1
كوب زيبي	1/2
فانيليا	1/2
ملعقة صغيرة كنج بودر	1 1/2
ملعقة صغيرة بكاربونات سودا	1/2
ملعقة صغيرة ملح	1/4
ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون	1
ملعقة كبيرة بشر برتقال	1
كوب عسل نحل	1/2
كوب زيت	1/2
بيض	3
ملعقة كبيرة عصير برتقال	2
كوب زيادي	1
للشربات (القطر)	
كوب عسل	1 1/2
كوب عصير برتقال	2
كوب صنوبر محمص	1
ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون	1/2
كوب زيبي	1
بشر برتقال وأوراق نعناع للتزيين	





فطيرة اللوز

...استخدام دقيق من اللوز بدلاً من الدقيق العادي يعطي الفطيرة نكهة مميزة، وكذلك إضافة الطبقة الرقيقة من المربى تعطيها بعداً آخر.



الطريقة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- 2 يُضرد العجين بسُمك رقيق في قاع وجوانب قالب فرن مستدير (مقاس 28 سنتيمتر) بحيث يأخذ شكل القالب مع عمل بعض الثقوب بالشوكة (حتى لا ترتفع أثناء الخبز). وتُدهن بقليل من مربي الفراولة.
- 3 لتجهيز الحشو، يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح الخليط كالكريمة.
- 4 يُضاف البيض وسفار البيض لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- 5 يُضاف دقيق اللوز وروح اللوز (أو فانيليا). ويُقلب الخليط حتى تتداخل المكونات.
- 6 يُصب خليط الحشو فوق المربى بالقالب بحيث يغطيها تماماً، ويساوى السطح.
- 7 تُخبز في الفرن لمدة 40 دقيقة أو حتى تتماسك وتنضج.
- 8 تُترك الفطيرة لتبرد قليلاً، ثم تُزين بالسكر البودرة عند التقديم.

المقادير

- 1 عجينة يف باستري (راجع باب "مجنّات")
- 2 مربى فراولة
- 3 كوب زبد
- 4 كوب سكر
- 5 بيض
- 6 سفار بيض
- 7 كوب دقيق لوز (لوز محمص ومملحون)
- 8 ملعقة صغيرة روح اللوز (أو فانيليا)
- 9 سكر بودرة للتزيين

فطيرة الكسترد بالشكولاتة

الكسترد مع الشكولاتة كحشوة يميز تلك الفطيرة عن الأنواع الأخرى وخاصة مع وجود قطع البسكوت بها، وتتميز كذلك بغلافها الخارجي المقرمش.

المقادير / للكسترد

- كوب حليب
- ملعقة صغيرة فانيليا
- صفار بيض
- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة كبيرة دقيق
- كوب كريمة لباني
- بشر برتقال (أو بشر ليمون)

للشكولاتة

- بيض
- صفار بيض
- كوب سكر
- كوب دقيق
- ملعقة صغيرة بكننج بودر
- كوب حليب

للحشو

- كوب قطع بسكوت أصابع الست (أو أي نوع بسكوت هش)
- كوب عصير برتقال مُمسح
- بشر برتقال (أو بشر ليمون)
- كوب لوز مجروش
- كوب قطع شكولاتة غامقة
- سكر بودرة للتزيين

الطريقة / للكسترد

- يُسخن الحليب في إناء على نار متوسطة، وتُضاف الفانيليا ويُقلب حتى يبدأ في الغليان ثم يُرفع عن النار ويُحفظ جانباً.
- يُخفق صفار البيض والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يذوب السكر تماماً.
- يُضاف الدقيق لإخيلط صفار البيض مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف قليل من الحليب الدافئ إلى خليط البيض ويُخفق جيداً.
- يُضاف خليط البيض إلى الحليب بالتدريج (حتى لا يتكتل) مع الاستمرار في التقليب على نار هادئة حتى يصبح غليظ القوام.
- تُضاف الكريمة وبشر البرتقال (أو الليمون) ويُقلب الخليط حتى يتجانس.
- يُرفع الكسترد بعيداً عن النار، ويُوضع في وعاء بارد ويُغطى بالبلاستيك بحيث يلامس سطح الكسترد (حتى لا تتكون قشرة). ويُترك ليبرد تماماً حوالي ساعة أو أكثر.

للشكولاتة

- يُخفق البيض مع صفار البيض والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يذوب السكر تماماً.
- يُخلط الدقيق مع البكننج بودر ويُضاف إلى خليط البيض مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف الحليب تدريجياً للخليط ويُعجن حتى نحصل على عجينة أملس ومتجانس.

للحشو

- تُكسر نصف كمية البسكوت قطع متوسطة في وعاء عميق، وتُغطى بعصير وبشر البرتقال.
- يُضاف اللوز المجروش ونصف كمية قطع الشكولاتة للخليط السابق مع التقليب حتى تتداخل المكونات.

لعمل الفطيرة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُقسم العجين إلى قسمين، ويُقرد على سطح أملس مرشوش بالدقيق إلى دائرتين أحدهما أكبر من مقاس الصينية والأخرى بنفس المقاس (لإستخدامها كغطاء الفطيرة).
- تُفرد دائرة العجين الأكبر في الصينية بحيث تلامس القاع والجوانب وتأخذ شكل القالب ويتدلى جزء خارجها.
- تُكسر الكمية المتبقية من البسكوت وتوزع في قاع الفطيرة (لعمل طبقة رقيقة لتكون عازل عند وضع الحشو).
- تُوضع نصف كمية الكسترد ويساوى السطح، ثم تُوضع نصف كمية الحشو وتُضاف بقية قطع الشكولاتة.
- تُوضع الكمية المتبقية من الكسترد ثم باقي كمية الحشو.
- يُغطى القالب بدائرة العجين الأصغر، وتُقل بالجزء المتدلي من العجين.
- تُخبز الفطيرة في الفرن لمدة ساعة أو حتى تتضخ ويصبح لونها ذهبياً.
- تُترك لتبرد وتُزين بالسكر البودرة عند التقديم.



...يمكن تجهيز هذه الفطائر في وقت أقل في حالة استخدام عجين البف باستري الجاهز عوضاً عن صنع العجين.



الطريقة

المقادير / للعجين

- ❖ يُخفق الزيت مع السكر في وعاء عميق باستخدام المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكريمة.
- ❖ يُخفق البيض مع صفار البيض ثم تُضاف الي الخليط.
- ❖ يُضاف الدقيق تدريجياً مع العجين الجيد حتى نحصل على عجين أملس ومتجانس.
- ❖ يُشكل العجين على هيئة كرة ويلبث ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك ويسهل فرده.
- ❖ يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- ❖ لتجهيز الحشو يُخفق البيض مع العجين جيداً في وعاء عميق.
- ❖ يُضاف السكر وبشر البرتقال وقطع البابايا المجففة مع التقليب الجيد حتى تتجانس المكونات.
- ❖ لعمل الفطيرة يُفرد العجين في قوالب التارت الخاصة حتى يأخذ شكل القالب (مع التخلص من الزائد منه).
- ❖ يتم عمل بعض الثقوب بواسطة شوكة في العجين. ثم يصب خليط الحشو حتى يملأ القوالب.
- ❖ يُفرد جزء من العجين ويُقطع مستطيلات طويلة ويُزين سطح العجين بها (كما في الصورة).
- ❖ ترص القوالب في صاج وتخبز في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى يحمر السطح.
- ❖ يتم إطفاء الفرن. مع إبقاء القوالب بداخله وتترك لمدة 10 دقائق أخرى. ثم ترفع جانباً لتبرد وتقدم إما دافئة أو بإعادة (بوضعها في الثلاجة (البراد)).

كوب زيت	84
كوب سكر	100
بيض	1
صفار بيض	1
كوب دقيق	210
فانيليا	
للحشو	
بيض	1
كوب جبن ريكوتا	170
كوب سكر	1
ملعقة كبيرة بشر برتقال	1
كوب قطع صغيرة من البابايا المجففة	70

❖ يمكن استخدام زبد أو قشدة أو الدقيق الجافة المخلطة مع الحشو.

...المشمش والكريز من الفاكهة التي تتحمل الطهي على حرارة عالية مثلها مثل الخوخ على عكس القزولة.

الطريقة / المعنى

المقادير / للحجم

كوب زبد (درجة حرارة الغرفة)

كوب سكر بودرة

بيض

كوب دقيق لوز

كوب دقيق

الحشو

ملعقة كبيرة زبد لين

ملعقة كبيرة سكر

بيض

ملعقة كبيرة دقيق

ملعقة كبيرة دقيق لوز

للتزيين

مربي مشمش

مشمش طازج (أنصاف)

كريز (كرز) طازج بدون بذر

يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح مثل الكريمة.

يُضاف البيض للخليط مع الاستمرار في الخفق .

يُضاف دقيق اللوز للخليط الزبد ويُقلب حتى تندمج المكونات وتتجانس.

يُنخل الدقيق ويُضاف تدريجياً، ويُقلب بحفظة حتى يندمج ونحصل على عجينة أملس ناعم.

يُشكل العجين على هيئة كرة ويُوضع في وعاء عميق، ويُغطى ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة 30 دقيقة حتى يتماسك.

للحشو

يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة عالية لمدة 5 دقائق حتى يتضاعف حجمه ويُصبح مثل الكريمة.

يُضاف البيض للخليط، الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس الخليط.

يُضاف الدقيق ودقيق اللوز للخليط مع التقليب الجيد حتى تتداخل مكونات الحشو وتتجانس.

لعمل القطيرة

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.

يُفرد العجين في قالب مستطيل بحيث يأخذ شكل القالب مع التخلص من الزائد منه (يمكن استخدامه مرة أخرى).

يتم عمل ثقوب في العجين باستخدام شوكة (حتى لا يرتفع أثناء الخبز).

يدهن العجين بكمية قليلة من مربى المشمش، ثم يُصب الحشو ويساوى.

يرص المشمش في منتصف القطيرة على هيئة صف، وترص وحدات الكريز على الجانبين.

تخبز القطيرة في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تتضخ ثم تُترك جانباً لتبرد قليلاً.

يُدهن سطح القطيرة بمربي المشمش المخففة بالماء الساخن بواسطة فرشاة، ويُقدم مع حبات الكريز وقطع المشمش.



سابلية بحشوات مختلفة

...الحشوات مختلفة، منها ما يتم طهيها مع العجين بالفرن، والآخر يُضاف بعد خبز التارت.



الطريقة / للسابلية

- يُسخن الفرن على 180 درجة مئوية.
- يُخفق الزيت مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكرème.
- يُضاف البيض للخليط مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف الدقيق تدريجياً للخليط مع العجن على سرعة متوسطة حتى يصبح العجين كتله واحدة.
- تدهن قوالب صغيرة (خاصة بالتارت) بقليل من الزيت، ويبرد العجين بحيث يأخذ شكل القالب (يمكن استخدام قالب كبير).
- يُثقب العجين بواسطة شوكة (حتى لا يرتفع أثناء الخبز).

لحشو اللوز

- يُخفق الزيت مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكرème.
- يُضاف البيض مع الاستمرار في الخفق حتى يتجانس الخليط.
- يُضاف دقيق اللوز والدقيق تدريجياً للخليط ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يدهن العجين المبرود بمرس التمر، ثم تُصب كمية من الحشو بحيث تملأ القطيرة.
- تُوضع حبة لوز داخل التمر (مكان النواة)، وتُغرس قليلاً فوق الحشو.
- تُخبز القطيرة في الفرن لمدة 25 دقيقة أو حتى تنضج (حسب الحجم).
- تُترك لتبرد وتُرش بالسكر البودرة عند التقديم.

المقادير / للسابلية

كوب زيت	1.5
كوب سكر بودرة	3.0
بيض	1
كوب دقيق	2.0
لحشو اللوز	
كوب زيت	1.5
كوب سكر	1.5
بيض	1
كوب دقيق اللوز (لوز مطحون)	1.5
ملعقة كبيرة دقيق	2
ملعقة كبيرة مربي تمر	4
سكر بودرة وتمر ولوز مقشر كامل للتزيين	

المقادير

لحشو عيش السرايا	
ملعقة كبيرة شokolata سائلة	2
ملعقة كبيرة سكر	5
ملعقة كبيرة ماء	2
كوب شربات (قطر)	2
خبز توست مقطع مكعبات (بدون الحواف)	6
كوب فستق مطروم	1
كوب قشمة (قشدة)	1
فستق مطروم ومربى زهر للتزيين	



الطريقة

لحشو عيش السرايا

- تخبز قوالب العجين بالفرن الساخن لمدة 15 دقيقة (أو حسب حجم القالب).
- تترك قوالب التارت لتبرد، ثم تدهن بالشokolata السائلة (لعمل طبقة عازلة).
- يوضع السكر والماء في مقلاة على نار متوسطة حتى يذوب السكر ويصبح لونه كالكراميل، ثم يضاف القطر ويقلب حتى يتجانس الخليط ويترك ليبرد قليلاً.
- تضاف مكعبات التوست لخليط الكراميل (الداق)، حتى يتشرب الخبز من السائل.
- تحشى قوالب التارت بعيش السرايا، وتزين بالقشدة والمربى والفستق المبشور.

• يمكن إضافة ملعقة كبيرة من بودرة الكاكاو للعجين (مع تقليل كمية الدقيق بنفس المقدار) وتحشى بمربى التوت وتزين مشوايح من العجين حتى تغطيها مثل الشمك، وتخبز بنفس الطريقة، وعند التقديم تزين بالسكر البودرة كما في الصورة.

• يمكن دهن قوالب العجين ببيض البيض الحفوق قبل خبزه، ثم يحشى بالكستور والفاكهة المطراحة وتزين بالفستق المطروم.

i





أرز بحليب في الفرن

...تكمُن مشكلة الأرز بالحليب في التقليب المستمر أثناء الطهي في إناء على نار مباشرة، وهنا طريقة مختلفة ولا تحتاج لكل هذا العناء.



الطريقة

المقادير

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُوضع البيض والصفار في وعاء، ويُخفق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة حتى يتضاعف حجمه.
- تُضاف الشانيليا والسكر وعصير البرتقال والحليب إلى البيض مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الأرز المطهو والفاكهة المجففة والزبد والزبيب والستق، ويُقلب الخليط بملعقة حتى تتداخل المكونات.
- يُدهن القالب الخاص بالكريم كراميل بقليل من الزبد، ويُرش بدقيق البقسماط حتى يغطيه تماماً.
- يُصب خليط الأرز بالحليب في القالب.
- يُوضع القالب بالفرن لمدة 35 دقيقة أو حتى يتماسك.
- يُترك الأرز بالحليب ليبرد قليلاً ثم يُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة 5 ساعات.
- يُقلب في طبق التقديم، ويُزين بالشربات (قطر) ويُقدم مع سلطة فواكه طازجة ومكسرات.

- 2 بيض
- 2 صفار بيض
- فانيليا
- كوب سكر
- كوب عصير برتقال
- 4 كوب حليب
- 3 كوب أرز مصري مسلوق بدون ملح
- 2 ملعقة كبيرة مجففة مُقطعة (أناناس - شمش - بابايا)
- 2 ملعقة كبيرة زبد
- كوب زبيب
- 2 ملعقة كبيرة ستق مجروش
- زيد للدهن
- كوب دقيق بقسماط (خبز جاف ملحون)

للترزين

شربات (قطر)

فواكه طازجة

مكسرات مشكلة مجروشة



بسكوت بقطع الشكولاتة

...من الحلويات المحببة للأطفال، والتي يمكنهم إعدادها بسهولة وبتكيات متنوعة.

الطريقة

- ❖ يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- ❖ يخفق الزبد مع السكر جيداً في وعاء عميق باستخدام مضرب سلك يدوي (أو مضرب كهربائي) حتى يصبح كالكرامة.
- ❖ يُضاف السكر البني والبيض والفانيليا للخليط مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- ❖ يخلط الدقيق والملح وبكربونات الصودا.
- ❖ يُضاف خليط الدقيق تدريجياً لخليط الزبد مع التقليب بخفة (بواسطة ملعقة خشبية) حتى تتجانس المكونات (مع مراعاة عدم الخفق لفترة طويلة).
- ❖ تُضاف قطع الشكولاتة للخليط ويُقلب حتى تتداخل المكونات (مع عدم زيادة مدة الخلط).
- ❖ يُقسم العجين كرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز)، وتُرص في صاج فرن على مسافات متباعدة.
- ❖ تُخبز في الفرن لمدة 10 دقائق.
- ❖ تُترك لتبرد قليلاً، ثم تُوضع على شبكة معدنية حتى تبرد تماماً.

المقادير

- ❖ كوب زبد
- ❖ كوب سكر
- ❖ كوب سكر بني
- ❖ بيض
- ❖ ملعقة صغيرة فانيليا
- ❖ كوب دقيق
- ❖ ملعقة صغيرة ملح
- ❖ ملعقة صغيرة بيكربونات الصودا
- ❖ كوب قطع شكولاتة صغيرة

- ❖ يمكن حفظ العجين (بعد تقسيمه إلى كرات صغيرة) في الفريزر.
- ❖ يمكن وضع كمية السكر كلها من السكر البني (بعض البسكوت مذاقاً مختلفاً).
- ❖ يمكن إضافة المكسرات المحروشة أو الفصوص للعجين.
- ❖ يفضل استعمال صاج صلب بدلاً من القاع من الاستانليس ستيل.
- ❖ عند خلط المكونات الجافة والسائلة، يراعى خلط المكونات حتى تتجانس فقط (مع عدم الخلط لمدة طويلة).
- ❖ يمكن وضع العجين في الملاحظة (البراد) قبل التنسك.
- ❖ في حال استخدام نفس الصاج للكعكة أخرى من البسكوت، يراعى أن يبرد تماماً قبل استخدامه.
- ❖ في حال عدم توفر قطع الشكولاتة، يمكن إضافة ريسة قطع تمر، مكسرات محروشة، جوز هند مشوي أو فواكه مجففة.

i







بسكوت اللوز

...اللوز من أكثر المكسرات استخداماً في المطبخ (خاصةً في الحلويات)، ويمكن الاستعاضة عنه بأنواع أخرى من المكسرات.

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 160 درجة مئوية.
- يُخلط الزبد مع السكر جيداً في وعاء عميق بواسطة المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكريمة.
- يُضاف البيض والفانيليا والملح مع الاستمرار في الخفق.
- يُخلط دقيق اللوز مع الدقيق، ثم يُضاف تدريجياً بالتناوب مع الماء أثناء الخفق حتى نحصل على عجين أملس متماسك يسهل تشكيله باليد.
- يُلف العجين في بلاستيك، ويُوضع بالثلاجة (البراد) لمدة نصف ساعة حتى يتماسك.
- يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح أملس مرشوش بقليل من الدقيق.
- يُقطع العجين بالسكين إلى قطع صغيرة. ثم تُشكل على هيئة أصابع صغيرة متساوية في الحجم، مع الضغط على منتصفها والتزيين بحبة من اللوز المقشر (يمكن تشكيل العجين على هيئة كرات).
- تُرص أصابع البسكوت في صاج، وتُخبز لحوالي 20 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- تُزين بالشكولاتة الغامقة أو البيضاء، أو تُغمس في الشكولاتة البيضاء وتُرش باللوز المجروش.

المقادير

- كوب زبد
- كوب سكر بودرة
- بيض
- ملعقة صغيرة فانيليا
- ملعقة صغيرة ملح
- كوب دقيق لوز
- كوب دقيق
- ملعقة كبيرة ماء مقلع

التزيين

- لوز صحيح
- شكولاتة غامقة وبيضاء سائلة
- لوز مجروش

• لعمل البسكوت بالكافور، يُضاف 3 ملعقة كبيرة من بودرة الكافور للعجين مع تعديل كمية الدقيق بنسب المقدار.



...القرفة جعلت البسكوت مقرمشاً، ولكن إضافة الشربات "القطر" إليه وهو ساخن تجعله أكثر طراوة.



الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق البيض بواسطة مضرب كهربائي في وعاء عميق لمدة دقيقتين حتى يصبح هشاً.
- يُضاف السكر البودرة مع الاستمرار في الخفق.
- يُضاف الزبد إلى خليط البيض مع الخفق حتى يصبح كالكريمة.
- يُخلط الدقيق مع القرفة والملح والبكينج بودر والينسون.
- يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض تدريجياً مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يُضاف الحليب تدريجياً مع التقليب حتى يتجانس العجين ويتماسك.
- يُشكل العجين على هيئة كرات صغيرة في حجم عين الجمال (الجوز).
- تُرص الكرات في ساج مع الضغط الخفيف على المنتصف وتوضع فيها قطعة من البندق.
- يُخبز البسكوت في الفرن لحوالي 15 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُسمى البسكوت وهو ساخن بالشربات الدافئ، ويُرص في طبق التقديم ويُزين بالفستق المجروش.

المقادير

- 1 بيض
- 100 كوب سكر بودرة
- 100 كوب زبد
- 2 كوب دقيق
- 2 ملعقة صغيرة قرفة مطحونة
- 100 ملعقة صغيرة ملح
- 1 ملعقة صغيرة بكنج بودر
- 1 ملعقة صغيرة ينسون مطحون
- 100 كوب حليب
- قطع بندق
- شربات (قطر)
- فستق مجروش للتزيين

... مذاق البسكوت يُمكن تغييره بإضافة نكهات لحشو العجوة مثل القرفة المطحونة أو الحبهان (الهيل) أو مكسرات مضمومة.

الطريقة

1. يوضع الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ويُضاف السكر تدريجياً مع الخفق الجيد حتى يُصبح كالكرème.
2. يُضاف صفار البيض والقانيليا للخليط مع الاستمرار في الخفق على نفس السرعة.
3. يُخلط الدقيق مع البكينج بودر، ويُضاف للخليط مع الاستمرار في العجن.
4. يُخلط الحليب مع الكريمة اللباني ويُضاف تدريجياً. ويُعجن حتى يصبح كتلة متماسكة وقاعمة.
5. يُغطى العجين ويُترك لمدة 15 دقيقة.
6. يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
7. يُقسم العجين قسمين، يلف كل قسم كالأسطوانة، مع الضغط الخفيف لعمل تجويف بطول الأسطوانة.
8. يُقسم حشو العجوة قسمين ويلف كالأسطوانة (تكون أصغر حجماً من العجين)، وتوضع في تجويف العجين، ثم تُغطى بطرفي العجين لتحصل على أسطوانة.
9. يلف العجين مرة أخرى (مع الضغط الخفيف)، ويُقطع بالسكين إلى حلقات.
10. ترص الوحدات في صاج، ثم تدهن بصفار البيض المخفوق (بواسطة فرشاة)، وترش بالسهم.
11. تُخبز في الفرن لحوالي 30 دقيقة أو حتى تمام الخبز.

المقادير

- | | |
|-------------------------|-----|
| كوب زبد | 1/2 |
| كوب سكر | 1/2 |
| صفار بيض | 2 |
| ملعقة كبيرة قانيليا | 1 |
| كوب دقيق | 3 |
| ملعقة صغيرة بيكينج بودر | 1/2 |
| كوب حليب دافئ | 1 |
| كوب كريمة لباني | 1/2 |
| صفار بيض للدهن | 1 |
| ملعقة كبيرة سهم | 2 |
- عجوة للحشو (مع قليل من الزيت والسهم)

• ترش العجوة مع قليل من الزيت وترش بالسهم حتى يتصلب التحميص فيها.
• يمكن عمل أشكال أخرى من العجين (الفراس، كرات، مربعات) أو منتحات.



...سندوتشات صغيرة بالشكولاتة الغامقة من الخارج والكريمة البيضاء من الداخل.



الطريقة / التجهيز

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
 - 2 يخفق البيض والسكر في وعاء عميق (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكريمة.
 - 3 يُضاف الزبد لخليط البيض مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
 - 4 يخلط الدقيق مع الكاكاو وبكربونات الصودا والبكينج بودر والملح، ويتخلل خليط الدقيق.
 - 5 يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض تدريجياً، ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
 - 6 يُشكل العجين على هيئة أقراص دائرية صغيرة مع الضغط الخفيف عليها.
 - 7 ترص في صاج فرن مدهون (ياالفرشاة) بقليل من الزيت، مع مراعاة ترك مسافات بين أقراص العجين حتى لا تلتصق.
 - 8 يُشكل خطوط على هيئة مربعات صغيرة على البسكويت باستخدام شوكة أو عود أسنان (خلة).
 - 9 يخبز في الفرن لحوالي 15 دقيقة، ويُترك ليبرد تماماً.
- لكريمة الفانيليا
- 10 يخفق الزبد مع الفانيليا والسكر (بواسطة مضرب كهربائي) على سرعة متوسطة حتى تتجانس المكونات.
 - 11 يوضع الخليط في كيس حلواني ليُسهل التحكم فيه.
 - 12 يوضع جزء من كريمة الفانيليا على سطح البسكوت (السطح الملامس لقاع الصاج)، وتُصق عليها حبة أخرى من البسكوت مع الضغط الخفيف، وتكرر العملية مع باقي الكمية.

المقادير / المكونات

بيض	1
كوب سكر	1 1/2
ملعقة كبيرة زبد	10
كوب دقيق	1 1/2
كوب بودرة كاكاو	1/2
ملعقة صغيرة بكربونات الصودا	1
ملعقة صغيرة بكينج بودر	1/2
ملعقة صغيرة ملح	1/2
لكريمة الفانيليا	
ملعقة كبيرة زبد	4 1/2
ملعقة صغيرة فانيليا	1
كوب سكر بودرة	2

طويّة مع عين الجمّل "الجوز"

...البسكوت مع عين الجمّل (الجوز) جاء في شكل طبقات متماسكة بالكراميل لتذوّب بالضم.

الطريقة / التعداد

- ❖ يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- ❖ يُدهن صاج مستطيل بقليل من الزيت.
- ❖ يُخفق الزبد جيداً مع السكر في وعاء عميق (بواسطة مضرب كهربائي) حتى يصبح مثل الكريمة، ثم تُضاف القهوة.
- ❖ يُخلط الدقيق مع النشا والقرصة في وعاء آخر.
- ❖ يُضاف خليط الدقيق لتوزيعاً إلى الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- ❖ يُضاف معجون الفول السوداني للخليط مع التقليب بحفة بواسطة ملعقة خشبية.
- ❖ يُصب عجينة البسكوت في الصاج المعد، ويُفرد ويُساوى السطح.
- ❖ يُخبز في الفرن لحوالي 20 دقيقة أو حتى يصبح لونه مانعاً للذهبي.

للطويّة

- ❖ يُوضع الزبد في إناء على نار متوسطة، ويُضاف السكر البني وحبس التمر (أو العسل الأسود)، ويُقلب الخليط حتى يذوب الزبد وتتجانس المكونات.
- ❖ يُضاف عين الجمّل والحبس للتقليب مع الاستمرار في التقليب حتى تتداخل المكونات.
- ❖ يُصب الطويّة فوق البسكوت مع مراعاة توزيعه، ويُساوى السطح.
- ❖ يُخبز البسكوت والطويّة مرة أخرى في الفرن لمدة 5 دقائق، ثم يترك ليبرد.
- ❖ يُوضع بالثلاجة (البراد) ثم يُقطع حسب الرغبة، ويُرص في طبق التقديم.

المقادير / البسكوت

- 9 ملعقة كبيرة زبد
- 10 كوب سكر
- 2 ملعقة كبيرة قهوة مركّزة
- 10 كوب دقيق
- 2 كوب نشا
- 1 ملعقة صغيرة قرصة مطحونة
- 2 ملعقة كبيرة معجون فول سوداني
- للطويّة
- 12 ملعقة كبيرة زبد
- 10 كوب سكر بني
- 2 ملعقة كبيرة دبس تمر (أو عسل أسود)
- 1 كوب عين جمّل (جوز) صحيح
- 1 ملعقة صغيرة حبس (هيل) مطحون



...من الأطباق السهلة في الإعداد والشهية في المذاق ويرجع تاريخها إلى عهد شجرة الدر.



الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يقطع الكرواسون قطعاً كبيرة ويوضع في وعاء عميق.
- يوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ويضاف السكر ويُقلب حتى يذوب تماماً ويبدأ الحليب في الغليان.
- يخلط الكرواسون مع اللوز والستق وجوز الهند والزبيب.
- يوضع قليل من الحليب الساخن في قاع صينية (أو قالب).
- توضع نصف كمية الكرواسون وخليط المكسرات، ثم تُضاف نصف كمية الحليب.
- تُضاف باقي كمية الكرواسون المتبقية، ثم يُضاف باقي كمية الحليب حتى يُغطي الكرواسون تماماً.
- تُخفق الكريمة اللباني (أو القشطة)، ثم تُوضع على سطح القالب.
- يوضع القالب في الفرن لمدة 20 دقيقة، ثم يوضع في الرف الأعلى من الفرن (مع إشعال الشواية) لمدة خمس دقائق للحصول على اللون الذهبي.
- تُقدم ساخنة، وتزين بالستق المجروش.

المقادير

- 6 كرواسون* (بدون نكهة)
- 3 كوب حليب
- 10 كوب سكر
- 10 كوب لوز مجروش
- 10 كوب فستق مجروش
- 4 كوب جوز هند
- 10 كوب زبيب
- 10 كوب كريمة لباني (أو قشطة) (قشدة)
- 10 كوب فستق مجروش (بدون ملح) للتزيين

* راجع الوصفة بابتداءً من صفحة 334

• يمكن استبدال اللوز بالستق أو جوز الهند، باستشراف المعلمة عوضاً عن الكرواسون بحيث يترشح طفيل من السكر والسنن ويجبر في الفرن، ثم تنقع نفس الخطوات
• يمكن تقديم أم علي مع الآيس كريم

...هذا النوع من البسكوت ذو شعبية كبيرة لنعومة ملمسه ومذاقه المميز.

الطريقة

- يسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يُخفق الزبد في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكريمة.
- يُضاف السكر البودرة والبيض والفانيليا مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يخلط الدقيق والنشا والبكينج بودر، ثم يُضاف تدريجياً إلى خليط الزبد حتى نحصل على عجينة متجانسة أملس.
- يُشكل العجين على هيئة كرة، ويوضع في وعاء عميق ويُقلم ويُترك في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك.
- يُشكل العجين على هيئة كرات صغيرة (في حجم البندق) مع الضغط الخفيف عليها، وتُرص في صاج فرن (مع مراعاة ترك مسافة بينها).
- تُخبز الكرات في الفرن لحوالي 25 دقيقة أو حتى تأخذ اللون الذهبي ثم يُترك البسكوت ليبرد قليلاً قبل تزيينه.
- لتزيين البسكوت يُدهن الجزء المسطح (الملمس لقاع الصاج) بقليل من الزيت (أو الشكولاتة)، وتُلصق بقطعة أخرى (مع الضغط الخفيف حتى يظهر جزء من الزيت (أو الشكولاتة) على الأطراف)، وتُكرر العملية مع باقي كمية البسكوت.
- يُغمس اللانكشير في المكسرات المطرومة لتلتصق بالمربي البارزة من الأطراف.

المقادير

- 1 كوب زبد لين
- 1 كوب سكر بودرة
- بييض
- ملعقة صغيرة فانيليا
- 2 كوب دقيق
- 1 كوب نشا
- 1 ملعقة صغيرة بكننج بودر
- للزينة
- مربي (شمش أو برتقال)
- شكولاتة سائلة
- مكسرات مفرومة (أو جوز هند)

• يفضل استخدام مربي بدون قطع من الماكينة لتساق قوامها على البسكوت

• يمكن حفظ البسكوت بدون التزيين مربي أو شكولاتة في وعاء خشبي الغلق حتى لا يجف ويترين قبل التقديم





...نشأ عجين الجلاش (الكلاش) في المطبخ التركي ومنه امتد إلى البلاد العربية، وكانت في السابق تقدم عادة في شهر رمضان.

المقادير / لعجن الجلاش

500	كوب دقيق
1	بيض
2	ملعقة كبيرة ملح
1000	كوب ماء
2	ملعقة كبيرة زيت
5	كوب نشا (لفرد)
كحشو الوريات بالصنوبر	
2	كوب صنوبر
1	ملعقة كبيرة سكر
1	كوب سمن ساخن
10	راقات من عجين البقلاوة (الجلاش)

يطلق على ورق الجلاش اسم "الورقة"
في تركيا و"فيلو" في اليونان و"شترودل"
في ألمانيا وما جاورها.

الطريقة / لعجن الجلاش

- يُوضع الدقيق والبيض والملح في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة، ويضاف الماء تدريجياً مع الاستمرار في العجن.
- يُضاف الزيت، وتُعجن لمدة 10 دقائق حتى تحصل على عجينة أملس ومطاطي.
- يُغلى العجين ويُترك لمدة 30 دقيقة.
- يُقسم العجين إلى قسمين ويُشكل كل جزء على هيئة أسطوانة.
- تُقطع كل أسطوانة إلى أقسام متساوية بسُمك 2 سنتيمتر بواسطة سكين حادة.
- وتُشكل على هيئة دوائر، وتُغلى كل دائرة من الدوائر بالنشا من الجهتين وترص فوق بعضها وتُغلى (بفوطه مطبخ جافة) وتُترك لمدة 10 دقائق.
- تُفرد دوائر العجين على سطح أملس مرشوش بقليل من النشا وترقق بنشابة طويلة (كل على حدى)، وترص الدوائر المفردة فوق بعضها وترش بالنشا حتى لا تلتصق، وتُغلى وتُترك لمدة 30 دقيقة (مع مراعاة التخلص من النشا الزائد حول العجين بفرشاة ناعمة).
- تُفرد راقات العجين بالنشابة على سطح مرشوش بقليل من النشا حتى يصبح سُمكها كالورقة (تلف الدوائر بحركة نصف دائرية أثناء الفرد).

لحشو الوريات بالصنوبر

- يُخلط الصنوبر مع السكر وقليل من السمن.
- يُوضع 10 راقات من الجلاش فوق سطح أملس، ثم يُوضع جزء من حشو الصنوبر على طرف الجلاش بالعرض، وتُلف مرتين ثم يُقطع الزائد من راقات الجلاش.
- تُضغط بخشبتين طويلتين من الجوانب ومن الأعلى على الجلاش حتى يتماسك.
- يُقطع الجلاش يميل بسكين حادة، ويُرفع ويرص في صاج مدهون بقليل من السمن.
- تُسقى الصينية بالسمن الساخن جيداً، وتُترك بالبراد لمدة 10 دقائق حتى تتماسك.
- يُسخن الفرن على حرارة 200 درجة مئوية.
- تُخبز في الفرن لحوالي 45 دقيقة أو حتى تمام الخبز.
- تُترك لمدة دقيقتين بعد الخبز، وتُصفى من السمن الزائد، ثم تُسقى بالشربات الساخن.

اقتراحات أخرى للتقديم

للبقلاوة بالزستق

- يُدهن صاج بقليل من السمن السائل، وتُوضع 5 طبقات من أوراق الجلاش، ثم طبقة من حشو المكسرات (هشق أو بنديق مجروش مع سكر).
- ثم تُوضع 5 طبقات أخرى من ورق الجلاش، وتُقطع أطراف العجين الزائدة، ويُقطع إلى سُعينات أو مثلثات، وترش بالسمن السائل جيداً وتُخبز بنفس الطريقة وعند التقديم تُزين بالمكسرات المجروشة وشربات (القطر).



اقتراحات أخرى للتقديم

للبقلاوة بالشكولاتة

لتلويين أوراق البقلاوة بلون الشكولاتة يُخلط مقدار من السمن (حوالي 1/2 كوب) مع نفس المقدار من بودرة الكاكاو، وتُرص 10 طبقات من أوراق البقلاوة فوق بعضها ثم تُقطع إلى مربعات (حوالي 5 سنتيمترات)، وتُدهن الراقات بخليط السمن مع الكاكاو، ثم تُحشى بقليل من المكسرات المجروشة، وتُضم أطراف المربع المتقابلة دون غلقها تماماً، وتُرص في صينية جنباً إلى جنب لتصبح مثل الورد (يُمكن رشها بباقي كمية خليط الكاكاو)، وتُخبز في فرن حرارته 200 درجة مئوية لحوالي 45 دقيقة ثم تُرش بالشربات (القطر) الدافئ.

للبقلاوة على شكل أساور

لعمل البقلاوة على شكل أساور يُفرد 10 راقات من أوراق الجلاش على سطح أملس، ويُوضع الحشو (خليط من المكسرات وقطع من الفواكه المسكرة) على أطراف الجلاش، وتلف حول الحشو على هيئة أسطوانة مع الضغط الخفيف، ثم تُقطع بواسطة سكين حادة إلى حلقات وتُرص في صاج (بحيث يكون الحشو ظاهراً لأعلى) وتُرش بالسمن الساخن، وتُخبز في فرن حرارته 200 درجة مئوية لحوالي 45 دقيقة ثم تُسقى بالشربات (القطر) البارد وهي ساخنة.

للبقلاوة بالقشطة

يُمكن حشو أوراق الجلاش بالقشطة (القشدة) بوضع طبقات من أوراق الجلاش فوق بعضها، وتُقطع مربعات ويُوضع على أحد طرفيها قليل من القشطة (القشدة)، ثم يُطبق على الحشو ويُقل على هيئة مثلث مع الضغط الخفيف وتُرص في صاج وتُسقى بالسمن الساخن وتُخبز في فرن حرارته 200 درجة مئوية لمدة 45 دقيقة، ثم تُسقى بالشربات (القطر) البارد وهي ساخنة.



عوامات بالزعفران

... "الزلابيا" أو "العوامات" نسبة لأنها تطفو عند القلي، منكهة بالزعفران الذي يعطيها لون جذاب.

الطريقة / المشروبات (القطر)

- 1 يوضع السكر وعصير البرتقال في إناء على نار متوسطة حتى يبدأ في الغليان.
- 2 تُضاف القرفة والقرنفل والقانليا إلى عصير البرتقال (يمكن إضافة ماء الورد حسب الرغبة).
- 3 يُطحن الزعفران ويُذاب في عصير البرتقال الدافئ، ويُضاف للخليط ويُزال الريم (الزبد) من على السطح كلما ظهر.
- 4 يُترك على النار لمدة 10 دقائق أو حتى يُعقد قليلاً ويُستعمل دافئاً.

العوامات

- 1 يُخفق البيض وعصير البرتقال والزيت في وعاء بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- 2 يُنخل الدقيق والبيكنج بودر ويُضاف تدريجياً مع السكر لخليط البيض مع العجن بعد كل إضافة حتى تندمج المكونات ويصبح متماسكاً.
- 3 يُضاف بشر البرتقال ويُقَبض حتى يندمج الخليط.
- 4 يُفرد العجين بواسطة نشابة على سطح مرشوش بقليل من الدقيق.
- 5 يُقطع العجين بواسطة قطاعة مستديرة صغيرة إلى دوائر.
- 6 يُسخن الزيت على نار متوسطة، وتُحمّر دوائر العجين من الجهتين (أثناء التحمير ستنتفخ ويصبح شكلها كالكرة).
- 7 تُرفع على منشفة ورقية لامتصاص الزيت الزائد.
- 8 تُوضع العوامات وهي ساخنة في الشرابات الدافئة، ثم تُرفع وتُصفى وتُزين بالفسق المبروم وبشر البرتقال وتُقدم دافئة.

المقادير / المشروبات (القطر)

- 2 كوب سكر
- 3 كوب عصير برتقال
- 1 عود قرفة
- 2 قرنفل صحيح
- 1 ملعقة صغيرة قانليا
- 1 ملعقة صغيرة زعفران
- 4 ملعقة عصير برتقال دافئ

العوامات

- 3 بيض
- 1/8 كوب عصير برتقال
- 1/8 كوب زيت
- 3/4 كوب دقيق
- 1 ملعقة صغيرة بيكنج بودر
- 1/8 كوب سكر
- بشر برتقال
- زيت القلي

التزيين

- فسق مبروم
- بشر برتقال (مقنوع سابقاً في الشرابات)

• يمكن مزجها مع قند العوامات أو وضع الزيت الساخن بمغرفة فوقها لاجتماع الحمر من كل الجهات.
• يمكن أن تزين بحمض البرتقال أو عصائر من قشر البرتقال المطبوخ في الشرابات.





بسبوسة بالمكسرات

...لعشقي للبسبوسة والكشري والكثرة في أكلهم، أشعر بأنه لو قاموا بتحليل دمي سيجدوا نصفه بسبوسة والآخر كشري.

المقادير / للشربات (القطر)

- 1 كوب ماء
- 2 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة عصير ليمون

لعجين البسبوسة

- 1 كوب دقيق سميد ناعم
- 2 كوب سكر
- 1 ملعقة صغيرة فانيليا
- 2 ملعقة صغيرة بكنج بودر
- 1 كوب جوز هند مبشور (اختياري)
- 1 كوب سمن (أو زبد ساخن)
- 10 كوب زيادي
- 1 كوب حليب (أو لبن رائب)
- 1 ملعقة كبيرة طحينية

للحشو

- 1 كوب فستق مقشر مفروم (بدون ملح)

للتزيين

- فواكه مجففة
مكسرات مشكلة (لوز وفستق) مجروشة
جوز هند مبشور

الطريقة / للشربات (القطر)

- 1 يخلط الماء مع السكر في إناء على نار متوسطة ومع التقليب المستمر حتى يذوب السكر.
- 2 يُضاف عصير الليمون إلى الخليط ويُترك حتى يبدأ في الغليان، ويُترك لمدة 10 دقائق حتى يُعقد قليلاً.

لعجين البسبوسة

- 1 يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- 2 يخلط دقيق السميد والسكر والفانيليا والبكينج بودر وجوز الهند في وعاء عميق.
- 3 يُضاف السمن أو الزبد إلى خليط دقيق السميد، ويُقلب جيداً بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- 4 يُضاف الزبادي والحليب للخليط، ويُعجن حتى نحصل على خليط متجانس ولين.
- 5 يُفرد نصف عجينة البسبوسة في صينية فرن (مقاس 28 سم) مدهونة بالطحينة (بواسطة فرشاة) ويساوى السطح.
- 6 تُرش طبقة من الفستق المجروش بحيث تغطي كل العجين.
- 7 يُوضع باقي العجين فوق الفستق بحيث يغطيه ويساوى السطح.
- 8 تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة.
- 9 يُزين السطح بالبابايا الجافة أو المشمش المجفف والمكسرات مع الضغط الخفيف حتى تلتصق بالعجين.
- 10 تُعاد الصينية إلى الفرن مرة أخرى لحوالي 20 دقيقة أو إلى أن تنضج وتصبح ذهبية اللون.
- 11 تُسقى بالشربات الساخن فور خروجها من الفرن وتترك لتبرد ثم تُقدم.



يمكن حشو البسبوسة بالفستق (الفسق)، عن طريق دهن جوانب القالب بالطحينة وبعدها نضع مقدار القالب بعجين البسبوسة مع الضغط الخفيف لعمل تجويف بسيط، ثم نضع طبقة من الفستق في التجويف (بحيث تكون في منتصف القالب ولا تلامس الجوانب) ونغطي بقية من عجين البسبوسة بحيث لا نزيد كمية البسبوسة قبل العجن عن 2/3 القالب، ونخبز في الفرن الساخن لمدة نصف ساعة ونسقى بالشربات الساخن وهي ساخنة.





...يُعتبر جوز الهند نوع من أنواع الفاكهة ذات منافع كثيرة بما يحتوي من ماء، حليب، سكر، زيت، كذلك يُستعمل كمطبق أو كوب.



المقادير / البسيسة

كوب زبد لبن أو سمن	100
كوب حليب	1
كوب سكر	1
كوب دقيق	1
كوب سميد ناعم	100
ملعقة صغيرة يكتنج بودر	100
كوب جوز هند مبشور	300
كريمة مخفوقة للتزيين	
مكسرات مشرومة للتزيين	
للشربات (القطر)	
كوب حليب جوز هند	100
كوب ماء	100
كوب سكر	2
ملعقة صغيرة عصير ليمون	1

الطريقة / البسيسة

- يُسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- يُسخن السمن في إناء على نار متوسطة، ويضاف الحليب والسكر ويُقلب الخليط جيداً حتى تتجانس المكونات، ثم يرفع بعيداً عن النار.
- يخلط الدقيق بنوعيه مع اليكتنج بودر وجوز الهند.
- يُضاف خليط الدقيق تدريجياً إلى خليط السمن مع التقليب الجيد بواسطة ملعقة خشبية حتى تتجانس المكونات.
- تُدهن صينية دائرية بالسمن (أو بالطحينة)، ويُصب الخليط ويساوى السطح.
- يُخبز بالفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى يميل لون البسيسة للذهبي.

للشربات (القطر)

- يوضع حليب جوز الهند والماء والسكر في إناء على نار متوسطة.
- يحرك الخليط حتى يذوب السكر ويبدأ الخليط في الغليان.
- تُخفف الحرارة ويضاف عصير الليمون، ويُترك الشربات (القطر) على النار لمدة عشر دقائق حتى يعقد قليلاً (يصبح ذا قوام غليظ).
- تُسقى البسيسة الساخنة بالشربات الدافئ وتترك حتى تبرد قليلاً.
- تُزين بالكريمة المخفوقة والمكسرات المشرومة.

• جوز الهند من المكهات المستخدمة في المطبخ المالغ والهند يمكن إضافة جوز الهند المشوي ناعم لساعات الخبز عند عمل فاكولات مغذية

• يستخدم حليب جوز الهند في الأعمدة الإسفنجية والشرق الإسفنجية بكثره في عمل البسيسة ويخلط في عمل الكاري في المناطق الكاريبية.

i

...على ما اعتقد أنها سميت بهذا الإسم نسبة إلى طريقة تشكيلها، وعندنا نخبة من الوصفات مثل اصابع الست، رموش الست، أم علي، أصابع زيثب وهذه التسميات للمرأة فقط فكم عدد التسميات للرجال؟



الطريقة

1. يُخفق الزبد مع السكر في العجان الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يصبح كالكرامة.
2. يُخفق البيض في وعاء آخر، ثم يُضاف لخليط الزبد مع الاستمرار في الخفق حتى تتداخل المكونات.
3. يُخلط دقيق السميد والدقيق وجوز الهند والبكينج بودر.
4. يُضاف خليط الدقيق إلى خليط البيض ويُقلب حتى تتجانس المكونات.
5. يُغطى العجين ويُوضع في الثلاجة (البراد) لمدة ساعة حتى يتماسك.
6. يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
7. يُقطع العجين إلى قطع صغيرة، وتُشكل على هيئة أصابع أو كرات صغيرة.
8. يُضغط على أطراف أصابع العجين بطرف شوكة (لعمل شكل الرموش)، مع عمل تجويف بسيط في وسط أصابع العجين، ويُوضع فيه حبة بندق أو فستق أو كزير.
9. تُدهن صينية فرن بقليل من الزيت، وتُرص الأصابع.
10. تُخبز في الفرن لمدة 15 دقيقة أو حتى يصبح لونها مائلاً للذهبي.
11. تُسقى بالشربات (القطر) البارد فور خروجها من الفرن، وتزين بالفستق المبشور.

المقادير

1. كوب زبد لين
2. كوب سكر بودرة
3. بيض
4. كوب دقيق سميد ناعم
5. كوب دقيق
6. كوب جوز هند مبشور ناعم
7. ملعقة كبيرة بكينج بودر
8. للتزيين بندق أو فستق مقشر
9. فستق مبشور / كزير أنصاف
10. شربات (قطر)*



تمر ممدود

...يمتاز التمر الممدود عن البسكوت المحشو تمر أو المعمول، بأن كل قطعة بها بسكوت يكون بها تمر.

الطريقة

- يخفق الزيت والسكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي حتى يصبح كالكريمة
- يُضاف دقيق السميد تدريجياً لخليط الزيت مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- يخلط الدقيق مع الخميرة والشمر، ويُضاف لخليط الزيت مع الخفق ببطء بواسطة ملعقة خشبية.
- يُضاف اللبن الرائب تدريجياً للخليط حتى تتجانس المكونات ويصبح العجين كته واحدة.
- يُترك العجين لمدة نصف ساعة بالتلابة حتى يتماسك ويسهل مده.
- يسخن الفرن على درجة حرارة 180 مئوية.
- تَخلط العجوة مع الزيت جيداً، ويمكن إضافة قليل من ماء الورد أو الزهر حسب الرغبة.
- يفرّد نصف العجين في صاج فرن مستطيل، يوضع الحشو (العجوة) بحيث يغطيه.
- يفرّد باقي العجين على الحشو بحيث يغطي الحشو تماماً.
- يشكل العجين يسكين حاد على شكل معينات أو مربعات (حسب الرغبة) ويضغط على منتصف كل مربع بطرف الأصبع لعمل تجويف بسيط.
- توضع أنصاف حبات الفستق المقشرة في التجويف، يُدهن العجين بصغار البيض.
- يخبز التمر الممدود في الفرن لمدة نصف ساعة أو حتى تمام الخبز.
- يُترك ليبرد قليلاً، ثم يرض في طبق التقديم.

المقادير

- 1 كوب زيت لبن
- 1 كوب سكر
- 2 كوب دقيق سميد
- 2 كوب دقيق
- 1 ملعقة كبيرة خميرة
- 1 ملعقة صغيرة شمر مطحون (أورج حك)
- 1 كوب لبن رائب أو (كريمة لباني)
- 1 صفار بيض
- الحشو
- 2 كوب عجوة (تمر مفروم)
- 1 ملعقة كبيرة زيت

التعليق

فستق مقشر (أنصاف)





الطريقة

1. يُسخن الفرن على حرارة 160 درجة مئوية.
2. يُخفق الزبد مع السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة، حتى يصبح كالكريمة.
3. يُضاف ماء الورد أو الفانيليا إلى خليط الزبد مع الاستمرار في الخفق.
4. تُضاف القهوة المركزة إلى الخليط مع الخفق المستمر.
5. يُخلط الدقيق مع بكتريونات الصودا، ويُضاف إلى خليط البيض مع الاستمرار في العجن حتى يصبح كتلة واحدة (عدة دقائق).
6. يُشكل العجين على هيئة كرات صغيرة، ويُزين بحبات من البن أو البنديق.
7. تُخبز في الفرن لحوالي 10 دقائق أو حتى تمام الخبز.

المقادير

- 1 كوب زبد لين
 - 1 كوب سكر بودرة
 - 1 ملعقة صغيرة ماء ورد أو فانيليا
 - 2 ملعقة صغيرة قهوة مركزة
 - 2 كوب دقيق
 - 1/2 ملعقة صغيرة بكتريونات صودا
- للتزيين
(بنديق / بن حب)

الكنافة النابلسية

...تشتهر الكنافة أيضا باسم "قطايفي" في معظم البلدان، وهي عبارة عن دقيق وماء ويمكن استخدامها في الأطباق الحاذقة إلى جانب التحوية.

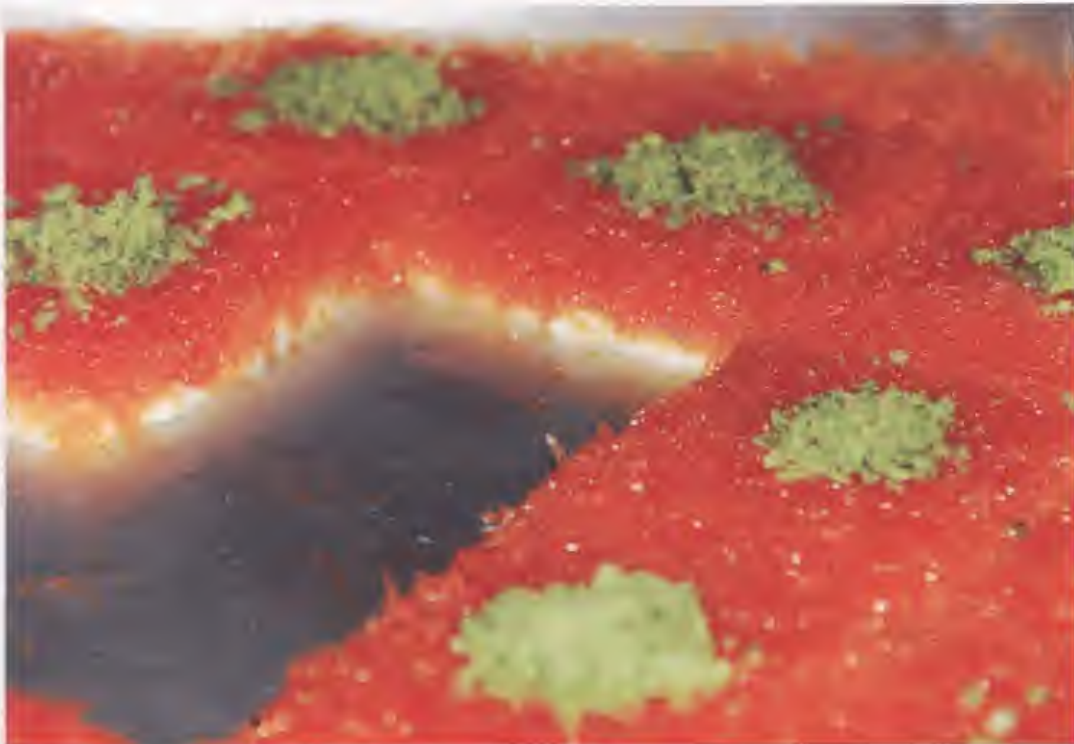
الطريقة

المقادير

- يُبشر الجبن العكاوي، ويُوضع في ماء دافئ لمدة 30 دقيقة للتخلص من الملح الزائد، ثم يُصفى جيدا مع الضغط للتخلص من الماء الزائد.
- يُقسم السمن الساخن إلى ثلاثة أقسام متساوية.
- يخلط اللون الأحمر بالجزء الأول من السمن، ويُقلب حتى يتجانس تماما.
- تُوضع الكنافة في وعاء عميق، وتُفكك خصلاتها.
- يُرش خليط السمن الأحمر على الكنافة، وتُفرك جيدا حتى تتجانس.
- يُوضع الجزء الثاني من السمن في صينية دائرية على نار هادئة، تُفرد الكنافة بحيث تغطي قاع الصينية مع الضغط عليها حتى تتماسك (وتكون بسماك سنتيمتر).
- تُضاف الكمية المتبقية من السمن على سطح الكنافة وجوانبها.
- تُترك صينية الكنافة على نار متوسطة، (يُراعى تحريك الصينية على النار) لمدة 10 دقائق حتى تحمر وتتماسك.
- يُفرد الجبن فوق الكنافة بالتساوي بحيث يغطيها (مع مراعاة عدم ملامسة الجبن لجوانب الصينية حتى لا يحترق).
- تُغطى بصينية أصغر، وتترك على النار قليلا حتى يسيل الجبن.
- تُقلب الصينية بحيث تكون الصينية المستخدمة كغطاء بها الجبن مغطى بالكنافة.
- تُسقى بقليل من الشربات (القطر) الدافئ، وتزين بالفستق المحضون.
- تُقطع وتقدم دافئة ويضاف قليل من الشربات (القطر) حسب الرغبة.

- 2 كوب جبن عكاوي
- 100 كوب سمن ساخن
- 100 ملعقة صغيرة لون أحمر (ألوان صناعية مصرح بها)
- 100 كيلو كنافة طازجة
- 100 كوب شربات (قطر)
- فستق مطحون ناعم للتزيين

- يمكن الاستغناء عن اللون الأحمر.
- مراعاة لغطية الكنافة قبل الاستخدام.
- قطعها من الصفاش البيلل حتى لا تجف.
- طريقة الشربات (القطر) راجع وصفة "سببوسة الكسرات".
- يمكن إضافة اللون للكنافة عند بصفيها عوضا عن الماء.





كيك الكريم كراميل (قدرة قادر)

...تركيبة من الكيك والكريم كراميل



الطريقة الكراميل

المقادير الكراميل

يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
يُوضع السكر مع الماء في إناء على نار متوسطة. ويُترك حتى يغرب تماماً ويتغير لونه
إلى الذهبي فقط، ويُرفع عن النار.
يُوضع الكراميل في قاع قالب الكيك (الخاص بالكريم كراميل) ويُترك ليبرد.

- كوب سكر 2
- ملعقة كبيرة ماء 4
- للكريم
- بيض 5
- كوب سكر 1/4
- كوب حليب 2
- ملعقة صغيرة فانيليا 1
- للكيك
- بيض 2
- ملعقة صغيرة فانيليا 1
- كوب سكر بودرة 1
- ملعقة كبيرة حليب 2
- كوب زيت 1/2
- كوب دقيق 1
- ملعقة صغيرة بكنينج بودر 1/2
- كريمة وفاكهة طازجة للتزيين

للكريم

يُخفق البيض في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
يُضاف السكر والحليب والفانيليا للبيض، مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس الخليط.
يُصب الخليط فوق الكراميل البارد في قالب الكيك.

للكيك

يُخفق البيض في وعاء عميق باستخدام مضرب كهربائي على سرعة متوسطة، ثم
تُضاف الفانيليا والسكر البودرة مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
يُضاف الحليب والزيت لخليط البيض مع الاستمرار في الخفق.
يُخلط الدقيق مع البكنينج بودر، ويُضاف للخليط تدريجياً ويستمر في الخفق حتى
تتجانس المكونات.

يُصب خليط الكيك فوق خليط الكريم ويُوزع بالتساوي في قالب الكيك.
يُوضع قالب الكيك في حمام مائي ويخبز في الفرن لمدة ساعة أو حتى تمام التضج.
يُترك ليبرد، ثم يُوضع بالثلاجة (البراد) حتى يتماسك الكريم كراميل تماماً.
يُوضع قالب الكيك في حمام ماء دافئ لمدة 3 دقائق (حتى يسيل الكراميل) ويُقلب في
طبق التقديم ويُزين بالكريمة المخفوقة والفاكهة الطازجة.

من يرامين عدم نقبت الكراميل لملعقة حتى لا
يتصلب بها ويكفلي بتحرك الإناء
لعمل حمام مائي يوضع قالب الكيك في سينية
أو قالب أكبر ثم يوضع في الفرن ويصب
الماء في القالب الأكبر حتى يصل إلى نصفه
تقريباً أو أقل حتى لا يدخل إلى الكيك.





آيس كريم الأناناس

...يُمكن الابتكار في تقديم الآيس كريم بطرق غير تقليدية إذا توفر لدينا بالقريرز.

الطريقة / للآيس كريم

- تُقسم ثمرة الأناناس طولياً لثلاثين.
- يُفرض قلب الأناناس ويُقطع قطع صغيرة (مع التخلص من الجزء الملوي في المنتصف).
- تُخلط الكريمة المخفوقة مع قطع الأناناس والسكر جيداً في وعاء من البلاستيك حتى تتجانس.
- يُغطى الوعاء ويُحفظ الخليط لمدة 6 ساعات في الثريزر.
- يُكسر الخليط إلى مكعبات، ويُخفق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة متوسطة.
- يُوضع الخليط في الماكينة الخاصة بالآيس كريم حوالي 20 دقيقة (أو حسب إرشادات الماكينة).
- يُوضع في وعاء ويُحكم غلقه ويُحفظ بالثريزر.
- تُوضع كرات الآيس كريم في نصف ثمرة الأناناس المُفرغة وتُقدم.

اقتراحات لتقديم الآيس كريم

- يُمكن تقديم الآيس كريم مع الكرواسون كسندونش، فيُقسم الكرواسون عرضياً من المنتصف ويُحشى بكرات من الآيس كريم، ويُزين بصلصة الشكولاتة، ثم يُغطى بالطبقة الأخرى من الكرواسون، ويُرش بالسكر البودرة.

المقادير / للآيس كريم

- | | |
|---|-------------------------|
| 1 | ثمرة أناناس كاملة طازجة |
| 1 | كوب كريمة لباني مخفوقة |
| 3 | ملعقة كبيرة سكر |



...يتطلب عمل الأيس كريم استخدام ماكينة خاصة، لكن هنا لا يتطلب الأمر إلا الفريزر.

الطريقة

- 1 يقسم الزبادي في 4 أوعية، ويضاف للوعاء الأول التوت ويُقلب حتى يتجانس، ويضاف للثاني شربات النعناع ويُقلب، وهكذا مع باقي الأوعية.
- 2 يُصب الزبادي بالنكهات المختلفة في أكواب صغيرة (يُمكن وضع أكثر من نوع في نفس الكوب لعمل أكثر من طبقة)، وتُوضع عصا عريضة (خاصة بالأيس كريم) في المنتصف.
- 3 تُوضع الأكواب في الفريزر لمدة لا تقل عن 6 ساعات حتى تتجمد.
- 4 تُفك الأكواب، ويُمكن أن تُشبك عصيان الأيس كريم في التفاح وتُقدم (كما بالصورة).

المقادير

- 1 كوب زبادي (بدون منكهات أو سكر)
- 2 ملعقة كبيرة توت مهروس
- 2 ملعقة كبيرة شربات نعناع (أخضر)
- 2 ملعقة كبيرة صلصة شوكولاتة
- 3 ملعقة كبيرة صلصة فراولة

يمكن استخدام الفواكه العاصدة بديلًا لتفاح التفاح لتوضيح الخطة الزبادي بها.



بسكوت ويضر مع الأيس كريم

...يعتبر الكثير الأيس كريم من الأطباق المنعشة في الصيف، ولكن حسب التقارير يُؤكل الأيس كريم في الشتاء أكثر منه صيفاً.



الطريقة / للتقديم

- يُسخن الفرن على حرارة 170 درجة مئوية.
- يُوضع الدقيق مع السكر والزبد والحليب والبيض والفانيليا في المجان الكهربائي على سرعة متوسطة مع الاستمرار في العجن حتى يتكون عجينة متجانسة مطاطية.
- يُفرد ورق زبد في صاج، ويُفرغ ورق مقوى (كرتون) على شكل دائرة، ويوضع فوق ورق الزبد.
- تُفرد طبقة رقيقة من العجين داخل الشكل المفرغ وتساوى (يمكن عمل خطوط من الشكولاتة السائلة على العجين قبل الخبز لتزيينه).
- يُرفع الورق المقوى ليبقى شكل دائرة العجين فوق ورق الزبد.
- يُخبز في الفرن لمدة 7 دقائق، ثم يُلف على شكل قراطيس وهو دافئ، وتلصق الأطراف بواسطة شكولاتة سائلة دافئة، ويترك ليبرد.
- تُوضع كرات الأيس كريم في الويضر وتُقدم.

اقتراحات لتقديم الأيس كريم

- يمكن عمل "أيس كريم مقلي"، وذلك بفرغ خبز توست بالنشابة حتى يصبح رقيقاً (مع التخلص من الأطراف الجافة)، يُحشى الخبز بكثرة من الأيس كريم وتلف جيداً، ثم تغطى بالدقيق ثم بالبيض وأخيراً بالقسماط (يمكن تكرار إضافة البيض والقسماط مرة أخرى لضمان تغطية الأيس كريم تماماً)، وتحفظ بالضربيز حتى تتماسك، ثم تُقلى في الزيت الغزير الساخن، وتُقلب بسرعة (حتى لا يسيل الأيس كريم)، وتُرفع على منشفة ورقية، وتُقدم مباشرة مع تزيينها بالمكسرات المفرومة والشكولاتة.

المقادير / للمبعم

كوب دقيق	100
كوب سكر بودرة	100
كوب زبد	100
كوب حليب	100
بيض	1
ملعقة صغيرة فانيليا	1



كيك الأسكا (كيك الأيس كريم)

... يُنسب هذا الكيك لولاية "الأسكا" احتفالاً بضمها للولايات المتحدة الأمريكية.

المقادير

كوب زبد لين	1 1/4
كوب سكر	1 1/2
ملعقة صغيرة بشر برتقال	1
بيض	4
ملعقة صغيرة فانيليا	1/8
كوب دقيق	2
ملعقة كبيرة بكننج باودر	1
للحشو	
أيس كريم بنكهات مختلفة	
المارنج للتزيين	
بياض بيض	4
كوب سكر بودرة	1/2
ملعقة صغيرة عصير ليمون	1/2

الطريقة

- يُسخن الفرن على حرارة 180 درجة مئوية.
- يدهن قالب فرن مستطيل (الخاص بالتوست) بقليل من الزيت.
- يُخفق الزيت والسكر في وعاء بواسطة المضرب الكهربائي على سرعة متوسطة حتى يُصبح كالكرامة.
- يُضاف بشر البرتقال والبيض والفانيليا لخليط الزيت مع الاستمرار في الخفق.
- يُنخل الدقيق والبكننج باودر، ويُضاف لخليط الزيت تدريجياً، ويُقلب بخفة حتى تتجانس المكونات.
- يُصب العجين في القالب المدهون، ويُخبز في الفرن لمدة 30 دقيقة أو حتى تمام النضج.
- يُترك الكيك ليبرد قليلاً، ثم يُقلب على شبكة معدنية حتى يبرد تماماً.
- تُقطع شريحة طولية من سطح الكيك، وتُحفظ جانباً لاستخدامها كغطاء.
- يُفرغ الكيك (على أن تترك جوانبه)، ويُحشى بالآيس كريم على شكل طبقتين أو أكثر بنكهات مختلفة.
- يُعاد الجزء المقطوع ويُوضع كغطاء، ثم يُقلب الكيك ويُغطي بالبلاستيك جيداً، ويُحفظ بالثلاجة لمدة ساعتين حتى يتماسك.
- لعمل المارنج
- يُخفق بياض البيض والسكر البودرة مع عصير الليمون جيداً حتى يُصبح الخليط كالمارنج (صلباً).
- يُوضع المارنج في كيس حلواني ويُزين به الكيك من جميع الجوانب.
- لاضفاء لمسة ذهبية على المارنج، يُسلط اللهب المباشر أو (شواية الفرن) على الأجزاء البارزة من التزيين (كما بالصورة).





كيك الأيس كريم (كاساتا)

... الأيس كريم من الأشياء المحببة للجميع خصوصاً في فصل الصيف الحار، وبإضافة الفواكه المجففة مع وضع طبقة من الكيك تعطيه مذاقاً أطيب.



الطريقة

1. يُجهز قالب مستدير عميق (يُمكن فك جوانبه)، ثم يُوضع فيه طبقة كيك الشكولاتة.
2. تُمزج الفواكه المجففة مع الأيس كريم حسب الرغبة.
3. تُغطى طبقة الكيك بإيس كريم الفستق وتساوى. ثم بطبقة من آيس كريم الفراولة.
4. ثم طبقة من آيس كريم القالليا (ويساوى بين الطبقات).
5. يُغطى القالب، ويُحفظ بالثلاجة لحين تقديمه.
6. يُترك قليلاً ثم يُفك جوانب القالب بحذر.
7. يُوضع كيك الأيس كريم في طبق التقديم، ويُزين بالفستق وحببات الكريز.

المقادير

1. طبقة من كيك أسفنجي بالشكولاتة
2. بسمك حوالي 2 سنتيمتر
1. كوب فواكه مجففة قطع
2. كوب آيس كريم فستق (أو التكهة مفضلة)
2. كوب آيس كريم فراولة
2. كوب آيس كريم قالليا
- 1/4 كوب فستق للتزيين
1. كوب كريز (كرز) للتزيين

مهلبية مشمش وكرديه

...عادة ما تحضر المهلبية من الحليب والسكر والنشا، ويمكن استخدام فكرتها لعملها بنكهات متنوعة وبألوان مختلفة.



الطريقة

- 1 يوضع عصير المشمش ونصف كمية السكر في إناء على نار متوسطة ويترك حتى الغليان.
- 2 يوضع الكركديه المتبقي من السكر في إناء آخر ويرفع على نار متوسطة ويترك حتى الغليان.
- 3 يذاب النشا في الماء البارد، وتُقسم الكمية بين خليط المشمش والكركديه، مع التقليب على نار متوسطة حتى يصبح قوام الخليطين غليظاً.
- 4 يترك خليط المشمش والكركديه ليبرد قليلاً، ثم تُضاف الكريمة اللباني متاسفة بين الخليطين مع التقليب حتى تتجانس المكونات.
- 5 تُصب المهلبية في كاسات التقديم، وتترك لتبرد تماماً (يمكن وضعها بالثلاجة (البراد)).
- 6 عند التقديم تُزين بقطع المشمش وحببات الرمان.

المقادير

- 1 كوب عصير مشمش
- 1 كوب سكر
- 1 كوب كركديه مركز*
- 2 ملعقة كبيرة نشا
- 1/2 كوب ماء بارد
- 1 كوب كريمة لباني
- للتزيين
- قلع مشمش ورمان حب

* يمكن عمل الكركديه المركز على أوراق الكركديه في الماء لمدة عشر دقائق أو تنقع في الماء وتترك بالثلاجة (البراد) لعدة ساعات.

... يتميز "الموس" بطعم التنكهة المضافة له، سواء من الفاكهة المختلفة أو الشكولاتة.

المقادير

1	كوب قطع فراولة
1	كوب قطع مانجو
2	كوب سكر + 4 ملعقة كبيرة
2	ملعقة صغيرة ماء ورد
4	بيض (مفصول)
4	كوب كريمة لباني مخفوقة
6	ملعقة جيلاتين
100	كوب ماء دافئ
	شريحة من الكيك الأسفنجي (بدون أطراف)

الطريقة

- 1 يُخفق قطع الفراولة مع كوب من السكر وملعقة صغيرة من ماء الورد في الخلاط الكهربائي حتى تتكون صلصة مركزة.
- 2 يتم عمل نفس الخطوات السابقة باستخدام قطع المانجو.
- 3 توضع صلصة الفراولة وصلصة المانجو في إناءين منفصلين، وتُرفع على نار متوسطة وتترك لمدة 5 دقائق أو حتى يتبخّر جزء من السائل وتُصبح الصلصات غليظة القوام (يمكن الاحتفاظ بكمية قليلة منها للتزيين).
- 4 يُخفق صفار البيض مع 2 ملعقة كبيرة من السكر بواسطة مضرب كهربائي لمدة 5 دقائق، وتُضاف نصف الكمية تدريجياً إلى صلصة الفراولة والنصف الآخر لصلصة المانجو، وتُقلب الصلصة جيداً ثم تُرفع بعيداً عن النار، وتترك لتبرد تماماً.
- 5 يُخفق بياض البيض مع 2 ملعقة كبيرة من السكر في وعاء عميق بواسطة مضرب كهربائي على سرعة عالية حتى يُصبح صلباً كالمارينج.
- 6 يُذاب الجيلاتين في الماء الدافئ، ويُقلب جيداً حتى يذوب تماماً.
- 7 تُضاف نصف كمية (المارينج والكريمة اللباني والجيلاتين) لمعجون الفراولة، والنصف الآخر لمعجون المانجو، وتُقلب بخفة بواسطة ملعقة خشبية حتى تمتزج المكونات.
- 8 يُقطع الكيك بواسطة قطاعة دائرية بشكل القالب (قالب دائري صغير يمكن فك جوانبه)، ويُوضع في قاعه كطبقة أولى.
- 9 يُصب موس الفراولة فوق الكيك في القالب حتى يملأ نصف حجمه، ثم يُصب موس المانجو حتى يملأ القالب ويساوي سطحه (يمكن عمل الطبقات بالعكس أو الاكتفاء بنوع واحد حسب الرغبة)، ويكرر السابق حتى تنتهي من الكمية، وتترك قوالب الموس بالتلاجة حتى تتماسك.
- 10 عند التقديم تُزين بصلصة الفراولة والمانجو.

يمكن عمل موس الشكولاتة بإضافة شكولاتة سائلة للكريمة اللباني المجموفة.

يمكن استعمال القوالب العادية أو صنع من الجوانب، وعندما يتماسك الموس في التلاجة (البراد) يسحب جوانب القوالب بتسلط ليد خفيف عليها، ثم يتم رفع القالب بخلعة.

i



فاكهة





- 360 ايس كريم المستكة والبس ولبو
- 360 ايس كريم بالتوت
- 361 بينا كولا
- 361 الفوكادو وزمان
- 362 جزر مع مربي اللبمون
- 362 جواقة وتفاخ مع بسكوت
- 363 جواقة وباشون فريوت
- 363 حليب مع فالفق الشكولاتة الهشة
- 364 خوخ وشراب الورد
- 364 زبد فول السوجافا والتمر
- 365 شكولاتة متلحة
- 365 فلفناطم وكرفس
- 366 الفراولة مع جوز الهند
- 366 فهود متلحة
- 367 كوكتيل طيفيات
- 367 نعناع مركز مع كريمه
- 368 كمثرى وسنبل وخليب
- 368 مشمش مع خليب مع ايس كريم
- 369 موزيا الحليب والتزيس
- 369 جزر مع الحلويات الداكن



سلاسل المشروبات
سلاسل المشروبات
سلاسل المشروبات



أيس كريم المستكة والبراونيز

...مع إضافة البراونيز لأيس كريم يجعله طبقاً حلواً وليس مشروباً فقط.

المقادير

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| كوب حليب | 1/2 |
| كوب أيس كريم مستكة | 1/2 |
| قطعة كيك براونيز (مقطع قطعاً صغيرة) | 2 |
| (راجع الوصفة بباب "حلويات") | |

الطريقة

- 1 يخفق الحليب والأيس كريم في الخلاط الكهربائي حتى تتداخل المكونات.
- 2 يُصب في كأس التقديم، ويُزين بقطع كيك البراونيز.

يمكن إضافة قليل من مكات البراونيز للحليب أثناء الخفق.
يمكن الاستعانة من البراونيز بقطع كيك أو بسكويت الحبوب المرغوبة.



سلاسل المشروبات
سلاسل المشروبات
سلاسل المشروبات

أيس كريم بالتوت

...تخيل اللون المفضل لك من التوت مع الأيس كريم والزبادي، توليفة ناجحة بصرف النظر عن لون ونوع التوت.

المقادير

- | | |
|--------------------------------------|-----|
| كوب توت أسود | 1/4 |
| كوب زبادي (بدون منكهات) | 1 |
| ملعقة صغيرة عصير ليمون | 2 |
| كوب توت أحمر = 2 ملعقة كبيرة للتزيين | 1/2 |
| كوب كريمه لبناني | 1/2 |
| ملعقة كبيرة سكر بودرة | 2 |
| كوب أيس كريم قانيليا | 1/2 |

الطريقة

- 1 يخفق التوت الأسود مع نصف كمية الزبادي وملعقة عصير ليمون في الخلاط الكهربائي.
- 2 يخفق التوت الأحمر مع النصف المتبقي من الزبادي وعصير الليمون.
- 3 يُوضع خليط التوت الأحمر والأسود في كأس التقديم.
- 4 يخفق الكريم مع السكر البودرة جيداً، ثم يُوضع فوق خليط التوت.
- 5 يُزين بالأيس كريم وحبات التوت.





بيننا كولا دا

...مشروب معروف بكثرة في أمريكا اللاتينية والمناطق الإستوائية.

المقادير

1	ثمرة أناناس
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	كوب حليب جوز هند
1	كوب كريمه لباني
1/2	كوب ثلج مجروش
1	حلقة أناناس للتزيين
2	حبة كزبرة للتزيين

الطريقة

يُقطع الجزء الأعلى من ثمرة الأناناس (يُحفظ جانبا).
يُفرغ الأناناس من الداخل بطرف ملعقة. ويوضع
المحتوى في خلاط كهربائي. ثم يُضاف عصير الليمون
وحليب جوز الهند والكريمة والثلج المجروش. ويُخفق
الخليط جيدا.

يُصب العصير داخل ثمرة الأناناس المجوفة. ويُزين بحلقة



في حال عدم توفر حليب جوز الهند، يُرغف جوز ثلج ببطور
وحلبي في اداء كمن تار حوسطة حتى الغليان ثم يترك ليبرد
ويستخدم عوضا عن حليب جوز الهند دون أن يضر.



أفوكادو ورمان

...يُعتبر الأفوكادو فاكهة لوجود بذر فيه وليس خضارا كما
يعتقد الاغلبية.

المقادير

1	حبة أفوكادو
2	ملعقة كبيرة عصير ليمون
1	كوب ماء
1	ملعقة كبيرة سكر
1/2	كوب حب رمان
1/2	كوب ثلج
1	ملعقة كبيرة ديس رمان

الطريقة

يُقشر الأفوكادو وتُنزع البذرة. ويُقطع ويُوضع في
الخلاط الكهربائي.
يُضاف عصير الليمون والماء والسكر. ويُخفق الخليط
حتى يتجانس.
يُصب عصير الأفوكادو في كأس التقديم.
يُخلط الرمان مع الثلج ودبس الرمان جيدا في الخلاط.
يُصب على عصير الأفوكادو، ويُقدّم بارداً.





جزر مع مربى الليمون

...استُخدمت "مربى الليم" للحلابة، ولكن بمذاقها اللاذع أضافت مذاقا مختلفا.

المقادير

جزر متوسط الحجم ومقشر	4
كوب ثلج مجروش	1/2
ملعقة كبيرة سكر	2
ملعقة كبيرة مربى الليم (بموز أخضر)	2
ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون ناعم	1/2

الطريقة

- يُغسل الجزر ويُقشر، ثم يُعصر في الماكينة الخاصة بالعصير.
- يُخفق الثلج مع السكر والمربى في الخلاط الكهربائي، ثم يُضاف إلى عصير الجزر.
- يُضاف الزنجبيل ويُقدم العصير مُزينًا بثمرة صغيرة من الليم.



جوافة وتفاح مع بسكوت

...يُمكن استخدام عصير الجوافة إذا لم تتوفر ولم يكن موسميها.

المقادير

جوافة	2
تفاح	1
ملعقة كبيرة عصير ليمون	1
كوب كريمه لباني	1/2
كوب ثلج	1/2
كوب بسكوت شكولاتة (للتزيين)	1/4

الطريقة

- تُقطع الجوافة والتفاح (مع التخلص من البذر).
- توضع كل المكونات في الخلاط الكهربائي (ما عدا البسكوت)، وتُخفق حتى تتجانس.
- تصب في كأس التقديم، وتزين ببسكوت الشكولاتة.



جوافة و ياشون فروت

...يمكن استخدام فاكهة الكيوي في حال عدم توفر الياشون فروت.

المقادير

حبة جوافة	2
حبة ياشون فروت (Passion fruit)	2
ملعقة كبيرة عسل	2
ملعقة كبيرة عصير ليمون	2
كوب زبادي	1
كوب ثلج	1

الطريقة

- تُفسل الجوافة وتُقطع (مراعاة نزع البذر)، وتوضع في خلاط كهربائي.
- تُقطع الياشون فروت لنصفين، ويُفرغ ما بالداخل، ويُضاف للجوافة (تترك نصف الكمية للتزيين).
- تُضاف باقي المكونات، وتُخلط جيداً للحصول على عصير متجانس.
- يُصب العصير في كأس التقديم ويُزين بالباشون فروت.



حليب مع رقائق الشكولاتة الهشة

...مشروب شيق للصباح ويُعتبر افطاراً، ومع وجود أيس كريم معه يجعله منعشاً لبداية اليوم.

المقادير

كوب حليب	1
ملعقة كبيرة عسل نحل	2
كوب رقائق شكولاتة هشة (سبريال)	3
كوب زبادي	1

للتزيين

- مكعبات شكولاتة
- ايس كريم فانيليا
- زبيب

الطريقة

- يُخفق الحليب والعسل في الخلاط الكهربائي.
- يُوضع الخليط في كأس التقديم، وتُضاف رقائق الشكولاتة الهشة حتى يمتلأ الكأس.
- يُزين الكأس بمكعبات الشكولاتة والايس كريم والزبيب.





خوخ وشراب الورد

...يُمكن استخدام الخوخ أو المشمش المعب لهذا الشراب.

المقادير

خوخ طازج	2
كوب شراب الورد	1/1
كوب ثلج مجروش	1/4
عصير برتقال	1/2



الطريقة

- تُنظف حبات الخوخ ويُقطع نصفين ويُنزع البذر.
- يُوضع الخوخ وشراب الورد في الخلاط الكهربائي، ويُخفق جيداً.
- يُضاف الثلج المجروش وعصير البرتقال مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُصب العصير في كأس التقديم، ويُقدم مثلجاً.



زبد فول السوداني والتمر

...توليفة صُنعت لبطل الملاكمة "جورج فورمان" في البرتامج ونالت إعجابه.

المقادير

كوب ثلج مجروش	1/4
ملعقة كبيرة دبس تمر	3
كوب أيس كريم فانيليا	1/2
كوب زبد فول سوداني	1
كوب حليب	1/2
ملعقة كبيرة سكر بودرة	2

الطريقة

- يُخفق الثلج المجروش ودبس التمر جيداً، ثم يُصب في كأس التقديم.
- يُخفق الأيس كريم مع زبد الفول السوداني والحليب جيداً في الخلاط الكهربائي.
- يُصب خليط الأيس كريم فوق دبس التمر ويُقدم مثلجاً.





අරුණ (අඛණ) බාලාන්
... (අඛණ) හරි (අඛණ) ජනන හරි (අඛණ) ජනන හරි (අඛණ) ජනන හරි

අඛණ ජනන

- 1. අඛණ ජනන (අඛණ) ජනන
- 2. අඛණ ජනන (අඛණ) ජනන

අඛණ ජනන බාලාන් ජනන
 අඛණ ජනන ජනන අඛණ ජනන අඛණ ජනන
 අඛණ ජනන ජනන අඛණ ජනන අඛණ ජනන
 අඛණ ජනන ජනන අඛණ ජනන අඛණ ජනන
 අඛණ ජනන ජනන අඛණ ජනන අඛණ ජනන

අඛණ ජනන

- 1. අඛණ ජනන ජනන ජනන
- 2. අඛණ ජනන
- 3. අඛණ ජනන
- 4. අඛණ ජනන ජනන
- 5. අඛණ ජනන ජනන
- 6. අඛණ ජනන

අඛණ ජනන

අඛණ ජනන (අඛණ) ජනන (අඛණ) ජනන
... (අඛණ) ජනන (අඛණ) ජනන (අඛණ) ජනන

අඛණ ජනන

අඛණ ජනන (අඛණ) ජනන
 අඛණ ජනන (අඛණ) ජනන (අඛණ) ජනන
 අඛණ ජනන (අඛණ) ජනන (අඛණ) ජනන
 අඛණ ජනන (අඛණ) ජනන (අඛණ) ජනන
 අඛණ ජනන (අඛණ) ජනන (අඛණ) ජනන

අඛණ ජනන

- 1. අඛණ ජනන ජනන ජනන
- 2. අඛණ ජනන
- 3. අඛණ ජනන
- 4. අඛණ ජනන

අඛණ ජනන





مكونات | التحضير | التقديم



فراولة مع جوز الهند

...إذا وجدت جوز الهند الخضراء فتكون فرصة لاستخدام الماء بداخلها لعمل نكهات متنوعة.

المقادير

حبات فراولة	5
كوب حليب	1
ملعقة كبيرة عسل نحل	2
كوب جوز هند مبشور	1/2

الطريقة

- 1- تُنظف الفراولة ويُنزع الجزء الأخضر، وتُوضع في الخلاط الكهربائي وتُضاف باقي المكونات.
- 2- تُخفق في الخلاط الكهربائي حتى تتجانس.
- 3- يُصب في كأس التقديم، وتزين بالفراولة.

يمكن حشد العصير بالثلجة لحين التقديم أوع مراعاة التقلب حتى لدمج المكونات.
في حال عدم توفر الفراولة الطازجة، يمكن استخدام الحمض منها.



مكونات | التحضير | التقديم

المقادير

كوب حليب	1
ملعقة كبيرة بن مطحون	1
كوب مكعبات ثلج	10
ملعقة كبيرة آيس كريم شokolataة	2
قلمع شokolataة للتزيين	

الطريقة

- 1- يُوضع الحليب في اناء على نار متوسطة، ثم يُضاف الكاكاو مع التقليب حتى الغليان، يُرفع الخليط ويُترك ليبرد.
- 2- يُخفق خليط الكاكاو والثلج والآيس كريم في الخلاط حتى يصبح خليطاً غليظاً.
- 3- يُصب في كأس التقديم وتزين بقلمع من الشokolataة.

قهوة مثلجة

...يمكن استخدام قهوة عربي أو تركي أو اكسبيريسو، ويفضل أن تكون مركزة.





كوكتيل طبقات

...للحفاظ على طبقات العصير دون أن تتداخل تُضاف قطع الثلج أولاً ثم يُصب العصير كطبقات.

المقادير

كوب كيوي	1/2
كوب مانجو	1/2
كوب فراولة	1/2
كوب ثلج مجروش	1
ملعقة كبيرة سكر	3

الطريقة

- يُقشر الكيوي ويُوضع مع 1/3 كمية الثلج وملعقة سكر في الخلاط الكهربائي، يُخفق جيداً.
- يُصب عصير الكيوي كطبقة أولى في كأس التقديم.
- يُقشر المانجو ويُقطع (مع التخلص من القشر والبذر).
- يُوضع المانجو في الخلاط الكهربائي مع 1/3 كمية الثلج وملعقة سكر، ويُخفق جيداً.
- يُصب عصير المانجو كطبقة ثانية فوق طبقة الكيوي في كأس التقديم.
- تُوضع حبات الفراولة في الخلاط الكهربائي مع المتبقي من الثلج والسكر وتُخفق.
- يُصب عصير الفراولة كطبقة أخيرة، ويُقدم الكوكتيل بارداً.



نعناع مركز مع كريمة

...بنفس الفكرة يمكن استخدام شربات فراولة أو قمر الدين عوضاً عن النعناع.

المقادير

كوب شربات نعناع	1
كوب حليب	2
ملعقة كبيرة شوكولاتة سائلة	1
ملعقة كبيرة كريمة مخفوقة	3

للتزيين

شوكولاتة فارماسيل (حبوب صغيرة)
أوراق نعناع أخضر

الطريقة

- يُخفق شربات النعناع مع الحليب جيداً حتى يتجانس الخليط.
- تُزين كأس التقديم بالنعناع المطحون وتُضاف سكر حبة شرائط طويلة داخل الكأس.
- يُصب خليط شراب النعناع ويُزين بالكريمة المخفوقة وأوراق النعناع والشوكولاتة الفارماسيل.





كمثرى وعسل وحبليب

...من الفواكه ذات المذاق المميز، قليلاً ما يُستخدم كمصير.



المقادير

كمثرى (أجاص)	3
ملعقة صغيرة عصير ليمون	1
ملعقة صغيرة ينسون مطحون	100
ملعقة كبيرة عسل نحل	2
كوب حليب	1
ملعقة حلوى شكلاتة	2

الطريقة

- تقشر الكمثرى (الأجاص) ويتم التخلص من البذر والقشر، وتُقطع قطع كبيرة.
- تُخفق الكمثرى مع الحليب في الخلاط الكهربائي حتى يتجانس الخليط، ثم يُضاف عصير الليمون.
- يُخلط الينسون مع العسل ويوضع في كأس التقديم، وتُضاف حلوى الشكلاتة.
- يُضاف عصير الكمثرى (يمكن إضافة قطع الثلج).



شمش مجفف مع الأيس كريم

...بعد تجربة المشمش المجفف، يمكن أن نستعبد عنه بالتمر أو التين أو أي فاكهة مجففة مفضلة لدينا.

المقادير

شمش مجفف (قطع)	100
حليب طازج	100
قطع شكلاتة	100
كوب آيس كريم بنكهة الشانليا	1

الطريقة

- تُخفق قطع المشمش مع الحليب الطازج في الخلاط الكهربائي.
- تُضاف قطع الشكلاتة والأيس كريم مع الاستمرار في الخفق حتى تتجانس المكونات.
- يُصب الخليط في كأس التقديم، ويُقدم بارداً.





موز بالحليب والزبيب

...رفع القيمة الغذائية للموز أضيف الحليب والزبيب له.



المقادير

موز	1
ملعقة كبيرة عصير الليمون	1
كوب غسل نخل	1
كوب حليب	2
كوب زبيب	10
كوب ايس كريم فانيليا	10

الطريقة

1. يُقشر الموز ويُقطع (مع إضافة عصير الليمون حتى يحافظ على لونه).
2. تُوضع كل المكونات في الخلاط الكهربائي، وتُخفق جيداً حتى تتجانس.
3. تُصب في أكواب التقديم، وتُزين بقطع من الموز دون تقشير (للمحافظة على لونها).



جزر مع الحليب الدافئ

ليس بالضروري عند ذكر "مشروب ساخن" أن يكون من القهوة أو الشاي... فماء لا يكون من الجزر أو البرتقال أو البنجر "الشمندر".



المقادير

كوب جزر مبشور	100
ملعقة كبيرة عسل نحل	2
كوب حليب	2
كريمة لباني وجزر مبشور للتزيين	

الطريقة

1. يُسخن الفرن على حرارة 100 درجة مئوية.
2. يُفرد الجزر المبشور في صاج، ويُوضع في الفرن حتى يجف.
3. يطحن الجزر الجاف في ماكينة القهوة حتى يصبح مثل البودرة.
4. يُوضع الحليب في إناء على نار متوسطة، ويُضاف العسل مع التقليب، حتى يبدأ الخليط في الغليان.
5. يُضاف الجزر المطحون إلى الخليط مع الاستمرار في التقليب حتى تتجانس المكونات.
6. يُصب في فنجان كبير، ويُزين بالكريمة والجزر المبشور، ويُقدم ساخناً.

اقتراحات لوجبات ناجحة

تخطيط وجبة، واختيار أطباق متوازنة من حيث الألوان والقيمة الغذائية، ومراعاة المذاق والشكل هي البداية لإعداد قائمة ناجحة.

أحياناً كثيرة، بعد مجهود لإعداد عدة أطباق لوجبة واحدة، نجد أن معظم ألوان الأطباق متشابهة أو يغلب عليها استخدام النشويات أكثر من الخضار. من هذا المنطلق سوف نوافيكم ببعض الإرشادات التي يمكن أن تساهم في إعداد قائمة متنوعة ومتوازنة وبها معظم العناصر الغذائية بجانب الألوان والمذاق.

الألوان

يجب التخطيط لكل طبق وللون الذي يقدم به وخاصة أطباق البداية وعادة ما يكون الطبق الرئيسي لونه مختلف ويراعى تجنب أن يكون طبق البداية ذات اللون لما يليه فلا يجب تقديم شوربة طماطم مثلاً، وتبعتها بطبق رئيسي صلصة الطماطم هي الأساس فيه، ولكن يمكن استخدام قليل من الطماطم إذا لزم الأمر وتقديمها مع بعض أوراق الخضار لتكون طبق سلطة وبدائية وجبة.

المذاق

عندما نفكر قليلاً في كيفية تذوق الطعام، نجد أن اللسان به أربع أماكن لتذوق المر والحلو، فلا يجب أن تبدأ وجبتنا بطبق حار (مع مراعاة الموسم) ويفضل السلطة عادة وخاصة في الصيف، أو الشوربة باردة صيفاً أو ساخنة شتاءً، ولكن يفضل بداية بطبق يسهل هضمه، وتجهيز المعدة لاستقبال الطبق الرئيسي، ولا مانع من أن نخلط الحار مع الحلو أو المر فهذا يعطي المذاق بعداً جديداً، وخاصة لمن لم يعود على تناول مثل هذه الأطباق بهذا الشكل.

الحرارة

عادة ما يكون طبق البداية بارداً وكذلك الحلو، ولكن ما بينهما من أطباق رئيسية وجانبية تقدم ساخنة ولا مانع أن يكون طبقين متتاليين بنفس درجة الحرارة (باردة أو ساخنة)، ولكن يراعى أن تكون التركيبة والملمس مختلف، فلا يكون كلاهما بارداً أو ساخناً ومصنوعاً أو مطهواً بنفس الطريقة.

توليفة ناجحة

يجب تفادي تقديم أطباق عالية البروتين أو الألياف أو دسمة، أو حتى خفيفة متتالية، فيجب التنوع من طبق إلى آخر.

وهذا يجب مراعاته من بدء أول طبق إلى نهاية الوجبة حتى تتمكن من تقديم وأكل كل الوجبة حتى إذا كانت مُعدة من طبق بداية ورئيسي معه جانبي يليهم طبق الحلو، فإذا أخذنا بالاعتبار كيف نخطط لوجبة ناجحة من حيث الشكل والرائحة والطعم، فيسهل علينا إعدادها والتمتع بالنظر لها كمجموعة من الأطباق تشكل تابلوه جميل الشكل لذينة المذاق.

قوائم مقترحة...

اقتراح 2		اقتراح 1	
28	قمح مع ضلّ القراب (الضفيرا)	18	كريمة الجمدري (الزويبان)
42	سلطة نيسواز	36	خضار مع موتزاريللا وصلصة الريحان
226	سلطان ابراهيم مع صلصة التفلفل	168	ريش شان بالبطاطس
309	اكلير	292	كلك البرتقال
اقتراح 4		اقتراح 3	
20	شورية بحريات	43	سلطة دافنة
35	سلطة أفوكادو	110	مظلوية خسرووت
190	بسميلة حمام	260 *	خبز الشوفان
306	التيراميسو	316	شكولاتة مولت

الحمية الغذائية

كلمة "حمية"، تعني الإحشاء الذي معه يفقد الجسم العديد من الكيلوجرامات المتراكمة عليه. وغالبا ما يطبق الإنسان أنواع من الحمية خطأ اعتقادا منه أن الصوم عن الطعام أو إسقاط وجبة يعطي نتائج ايجابية، بينما العكس تماما، فالجسم يحتاج لغذاء صحي يتمثل في وجبات ثلاث، حتى يحرق المزيد من الدهون المتراكمة في عملية الهضم. ويجب العلم أن البدانة عادة ما تنتج بسبب الإفراط في تناول الطعام، ولأسباب وراثية وعادات غذائية غير صحيحة مع قلة النشاط والحركة. والحمية ليست قرارا بتنظيم الغذاء، وإنما يسبق ذلك مرحلة هامة جدا، وهي إعادة النظر في محتويات التلاجة (البراد) وخزان المطبخ، وقوائم تسوق وشراء الطعام.

من الأولويات تغيير لون محتويات التلاجة، ألوان الخضراوات الطازجة والفواكه والعصائر الطبيعية واللحوم البيضاء، والمزيد من زجاجات الماء النقي، كل ذلك هو خط البداية الذي من عنده نبدأ، أما خط النهاية، فلا بد من غيابه، لأن الحميات الغذائية لا بد من اعتبارها منهج حياة وليس نظاما غذائيا مؤقتا ينتهي بانتهاه خفض الكيلوات الزائدة.

ولمزيد من النجاح الحميات الغذائية، لا بد وأن يتغير معها كذلك عادات وتقاليد الإنسان السلوكية، والتي من أهمها تناول الطعام أمام التلفزيون للمزيد من الاستمتاع النفسي والحسي معا، بالإضافة إلى وضع حد لتناول ما يعرف في عصرنا الحديث "بالوجبات السريعة" التي تلوح للكبار قبل الصغار بمداتها المصطنع وتحضيرها الخاطى إضافة دهون وإضافات تطيح بالصحة والرشاقة والجمال معا، هذه الوجبات التي غالبا ما تتوج عطلات نهاية الأسبوع (مكلمة ماديا)، وكان الإنسان يدفع النقود للإطاحة بسلامته، ويتربط عليها كذلك العديد من أمراض الجهاز الهضمي، لكن يمكن تناولها (إذا لزم الأمر) مرة كل شهر، أو تقليدها في المنزل بمكونات صحية معها يضمن الإنسان سلامته.

وللاستمرار في الحميات الغذائية، هناك العديد من الطرق التي تضمن أن يطلق عليها منهج حياة، في مقدمتها أن يحتفظ الإنسان بهدوء أعصابه نسبيا، لأن التوتر العصبي الحاد يدفع بطريقه مباشرة لتناول ما يعرف "بالغذاء التعويضي"، وهو يؤدي إلى ما يعرف بالشره المرضي، والذي يتروك الإنسان في حالة تأنيب مستمر لذاته.

وإتباع حمية غذائية قاسية يؤدي بالإنسان إلى الإصابة بأمراض يحركها التوساوس من تناول الطعام، ويؤدي في النهاية إلى نحافة مضرطة قد تؤثر على أجهزة الجسم كله.

هناك كذلك مساعدات مباشرة للاستمرار في حمية غذائية معتدلة، منها برامج الطهي التي تملأ الفضائيات، وكتب الطهي المتخصصة (وأكرر المتخصصة وليست التجارية)، وعلما التغذية، وقبل ذلك كله هو توظيف إرادة الإنسان ليستعيد الثقة في نفسه، ويغير من سلوكياته وعادات التغذية.

حافز آخر يمكن توظيفه بإيجابية في هذا المجال، هو الصاق صورة فوتوغرافية للإنسان عند البدء في الحمية، يضعها على باب التلاجة (البراد) حتى يتعرف عن قرب على شكله في حالة البدانة، وينتهي الأمر باستبدالها بأخرى بعد تحقيق انقاص الوزن للحد المثالي.

ولا يجب أن تعتبر الحمية هي إتباع نظام غذائي قاس لتنزيل عدد من الكيلوجرامات في وقت قياسي خلال فترة وجيزة، ولكن هي نظام غذائي مبني على تغيير للعادات الغذائية الخاطئة، والبدء في تناول طعام الإفطار وكذلك وجبتي الغذاء والعشاء مع وجبات خفيفة بينها، وزيادة شرب الماء والتقليل من الأطعمة المحتوية على كميات عالية من الدهون، وزيادة الأغذية الغنية بالألياف والخضروات والتفاكهة، وممارسة الرياضة وتجنب الأدوية التي تقلل من الشهية لأن لها آثار سلبية.

أخيرا أود أن أؤكد على أن تناول الطعام في حد ذاته متعة. بجانب أنه سد لاحتياجاتنا من عناصر غذائية هامة تحتاجها أجسامنا، وأن الغذاء الصحي ليس بالضرورة المرتفع الثمن، ودائما أتذكر الأفلام التي يكون فيها الشخص ذو الثروة الهائلة وغير القادر على أن يشتري بماله المتعة بالطعام، وذلك بسبب مرض ما يمنعه عن تناول الطعام.. فهذا يذكرني دائما بما يجري الآن بالأغلبية يذهبون إلى اخصائيين ويدفعوا مبالغ طائلة لكي يقوم الاخصائي بمنعه عن الطعام وامتاده بوجبات خاصة لكي ينزل وزنه، يعني في النهاية بسبب عدم القدرة على السيطرة على شهوة الطعام، أقوم بالدفع لشخص حتى يتمكن من منعي بالقوة.

يُمكن كذلك إتباع الأحاديث النبوية الشريفة، والتي توظف بإيجابية في هذا المجال ومنها "المعدة بيت الداء"، و"نحن قوم لا نأكل حتى نجوع، وإذا أكلنا لا نشبع".

خير كلام ... وخير منهج وضعه الرسول صلى الله عليه وسلم .

سلامة الطعام

لتحقيق المثل القائل: "العقل السليم في الجسم السليم"، يجب أن نعلم أن سلامة الأكل والطعام تبدأ من عند شراءه، واختيار المواد الأولية بطريقة سليمة، فإذا كانت مأكولات بحرية مثلا، يجب أن تكون محاطة بالثلج، حتى وصولها للثلاجة «البراد»، بالمنزل، وكذلك بالنسبة للطيور واللحوم، يُراعى عند شراءها أن تكون آخر شيء قبل مغادرة المتجر لتجنب فسادها.

لتحقيق الأمان والحماية داخل المطبخ، يجب مراعاة النظافة والتعقيم.

- يُراعى استخدام لوحات تقطيع بألوان مختلفة، وتخصيص كل لون لصنف طعام واحد مثل اللحوم والطيور والخضار مع ائفاكهة.
- عند غسل لوحات التقطيع، يُراعى استخدام الماء الدافئ والصابون والوسائل الخاصة بالتعقيم للتخلص من البكتيريا.
- يُراعى غسل الأيدي جيدا، وخاصة حول الأظافر مع ماء وصابون ومطهر (قبل وبعد وأثناء) التعامل مع الطعام.
- يُراعى أن الأجهزة الكهربائية تعمل على أكمل وجه بالمطبخ، فالثلاجة (البراد) على درجة حرارة باردة مناسبة لحفظ الطعام في الدرجة المطلوبة مع تقليل الدرجة في حالة كان الاستخدام زائد على الثلاجة (البراد)، وكذلك إذا كان به كمية أكثر من الطعام عن المعتاد.
- مراعاة عدم استخدام الأدوات الكهربائية قريبا من الماء، واتباع أفضل أساليب التنظيف بدون وصول الماء لأجزاء الموتور.
- يجب تعقيم خزانات المطبخ بالمواد الخاصة بالاستخدام في المطبخ، وكذلك غسل الثلاجة والفریزر في أوقات منتقاربة مع تعقيمها للتخلص من البكتريا التي يمكن أن تعيش في الأجواء الباردة، وكذلك بالنسبة لسطح البوتاجاز والأفران يجب تنظيفها وخاصة من الفتات أو أي طعام يمكن أن يسكب أثناء عملية الطهي.
- يُراعى عدم ارتداء ملابس ذات أكمام أطول من اليد، أو واسعة الأكمام حتى لا تعيق الحركة أو تتسبب في سكب وعاء من على النار.
- يُراعى أن تكون أرضية المطبخ جافة في جميع الأوقات وخاصة من الماء، وعند سقوط قليل من الزيت لا يجب استخدام فوطة ومسحه وتكبير المساحة، ولكن يمكن رش قليل من الملح حتى يتشرب الزيت قبل تنظيف المكان.
- ينتبه جيدا في حالة وجود الأطفال في المطبخ ويجب عدم وضع الأدوية أو الوسائل التي لا ترغب في أن تكون في متناول أيديهم في الرف السفلي حتى لا يكون من السهل الوصول إليها.
- عند استخدام الأواني الزجاجية للطهي يُراعى درجة الحرارة المستخدمة واتباع التعليمات الخاصة والمكتوبة عليها.
- يجب استخدام فوط جافة وغير ملبلة عند الإمساك بأي شيء ساخن حتى لا ينتج عنها بخار يتسبب في حروق وإصابات.
- يجب وضع أرقام تليفونات الطوارئ في مكان واضح وإخبار كل من بالمنزل عنها.
- وضع السكاكين في الأدراج بطريقة تسهل العثور عليها بدون التسبب في أذى لكثرة الأشياء الأخرى بنفس الدرج.
- يجب أن تكون مسنونة وحادة في جميع الأوقات لسهولة الإستعمال، فالسكين الغير حادة يتطلب مجهود أكبر للتقطيع، وعادة ما يسبب إصابات بسبب صعوبة استخدامه.
- لا يجب تدوق الطعام إذا كان لمدينا شك في أنه فاسد، ويراعى التخلص منه مباشرة.
- يُراعى دائما قراءة المكونات على العبوات عند شراء الطعام، وكذلك تاريخ الصلاحية والإنتهاء قبل استخدامه.
- في حالة استخدامنا للبوتاجاز عن طريق اسطوانات الغاز، يجب التأكد من سلامة خراطيم التوصيل، وألا تكون ملاصقة لسطح ساخن أو تكون ملتوية حتى لا يتسبب ذلك في إحداث ثقب أو مشكلة، وأن تغلق في حال عدم استخدامها.
- وأخيرا أرجو أن يكون المطبخ هو تلك البقعة الهامة بالمنزل والمملكة التي يعد فيها أشهى وألذ الوصفات، فلا يكون مصدر للخطورة بسبب وجود الأدوات الحادة والنار به، ولكن مصدر لأطيب الذكريات التي عادة ما تصاحبنا ونأخذ قضمات ومذاق الأكلة لرحلات عبر السنين.

نسب تحويل الوحدات ودرجات الحرارة

تتوفر في الأسواق معايير خاصة بالأوزان، منها "الكوب"، وتأتي في شكل مجموعة من الأكواب المتداخلة، وتبدأ من معيار 1/4 الكوب حتى تصل إلى 1 كوب، والمعيار الآخر هو "الملعقة" ويأتي على شكل مجموعة من الملاعق المختلفة الأحجام.

وفيما يلي استعراض لتحويل بعض الوحدات لوحدات أخرى حتى يتيسر اتباع المقادير الصحيحة خصوصاً في المعجنات والحلويات.

المكاييل والمعايير

1 كوب من السائل (ماء-حليب...)	237 جرام
1 كوب زيت	218 جرام
1 كوب دقيق*	125 جرام
1 كوب سكر	200 جرام
1 كوب سكر بودرة	120 جرام
1 كوب من الزبد	227 جرام
1 كوب زيادي	245 جرام

* يُراعى عدم الضغط على الدقيق أثناء المعيار.

مكاييل خاصة للسائل

1 لتر سائل = 4 1/4 كوب = 1 1/4 جالون = 1 كيلوجرام
1 ملعقة كبيرة سائل = 3 ملعقة كبيرة
4 1/4 كوب = 1 ملعقة كبيرة سائل
12 1/4 كوب = 1 ملعقة كبيرة سائل

تُعتبر درجة حرارة الفرن من الأساسيات لنجاح المعجنات والحلويات بصفة خاصة، وباختلاف الأفران المتوفرة، فيما يلي تحويل درجات الحرارة المدرجة بالكتاب (وهي المتوية أو القهريتهيت)، وما يُقابلها من الوحدات الأخرى، مع التأكد من أن الترموستات (مقياس الحرارة) للفرن يعمل بكفاءة حتى يعطى القراءة الصحيحة.

حالة الفرن	قهريتهيت	متوية	بالأرقام
هادئ	275	140	1
هادئ	300	150	2
متوسط	325	170	3
متوسط	350	180	4
متوسط	375	190	5
متوسط إلى ساخن	400	200	6
ساخن	425	220	7
ساخن	450	230	8
ساخن جداً	475	240	9
ساخن جداً	500	260	10

* جميع المكاييل والمعايير ودرجات الحرارة مقربة.

أدوات المطبخ

أدوات تزيين الحلويات



- 10 - كيس حلواني
- 11 - أقماغ للتزيين
- 12 - للتقطيع الخضار حلزوني
- 13 - مفص
- 14 - (للتزيين) المرزبان والزبدة
- 15 - قطاعات للتزيين
- 16 - شوكة لتقطيع بالشكولاتة
- 17 - أسياتولا للدهن

- 1 - أسياتولا معدن كبيرة مائلة
- 2 - أسياتولا متوسطة
- 3 - أسياتولا صغيرة
- 4 - مضرب للبيض
- 5 - مضرب كهربائي
- 6 - ملعقة غرف الأيس كريم
- 7 - أقماغ للكتابة
- 8 - مشط حلواني
- 9 - فرشاة



أدوات مساعدة وسكاكين



- 10 - سكين لنزع العظم
- 11 - سكين للخبز والمعجنات
- 12 - سكين لجميع الأغراض
- 13 - سكين صيني
- 14 - سكين لحم
- 15 - سكين لفك الكبة والتقسير
- 16 - سكين للخضار (جزاج)
- 17 - سكين للتزيين والنحت

- 1 - عصارة ليمون
- 2 - مصفاة
- 3 - مفراخ (هراس)
- 4 - مصفاة
- 5 - مغرفة بفتحات
- 6 - مغرفة
- 7 - مغرفة أسياجي
- 8 - ملعقة مقلحة للهمبورجر
- 9 - مسن



أدوات مساعدة



- 11 - ملقط
- 12 - فرشاة
- 13 - مقشرة
- 14 - نشابات (لفرد العجين)
- 15 - طبق خشبي و(السكين العاسي به)
- 16 - قوالب العمول
- 17 - سكين لتقطيع العجين
- 18 - مضرب لخفق (البيض والسوائل)
- 19 - مفراخ للعجين (لتنعيم الزبد)

- 1 - مخرطة (تسريح والوريلان)
- 2 - هاون
- 3 - مدق للحوم
- 4 - مدق للحم (تسريح العسمة)
- 5 - شوكة كبيرة (للتحمير أو التفتيح)
- 6 - قطاعات للمجانن
- 7 - هراسة ثوم
- 8 - سياتولا للكيك
- 9 - فتاحة علب
- 10 - مقياس حرارة للحوم



اوزان وسكايل

- 1 - ميزان
- 2 - ميزان رقصي
- 3 - اوكواب (مقياس للسائل)
- 4 - ملاعق للعيار
- 5 - اوكواب للعيار



قوالب وصواني

- 1 - قالب سيلكون (شكل قلب)
- 2 - عازل حراري للصحاح
- 3 - قالب سيلكون صغير
- 4 - ورقة سيلكون للكيك
- 5 - سياتولا
- 6 - فرشاة للدهن
- 7 - قوالب مجوفة
- 8 - قالب كيك للأطفال
- 9 - قوالب مافن
- 10 - قوالب تارت
- 11 - قوالب للتزيين
- 12 - قالب (يفتح من الجانب)
- 13 - قالب للكريم كاراميل
- 14 - قالب للخبز
- 15 - قالب مافن صغير
- 16 - قوالب زجاجية



خلاط الطعام وادوات الشوي

- 1 - عجان
- 2 - محضر الطعام
- 3 - بدال
- 4 - خطاف
- 5 - للخفق (خاص بالشورية)
- 6 - للبشر والتقطيع
- 7 - مضرب
- 8 - سياتولا
- 9 - شواية (حديد زهر)
- 10 - فرشاة (للتظيف)
- 11 - اسياخ للشوي
- 12 - ملقط كبير



الحبوب والبقول



الحنطة
Buckwheat



برغل
Burgle



بليلة (شعير)
Parley



قمح بالقشرة
Whole wheat



أرز بسمتي
Basmati Rice



أرز مصري
Egyptian Rice



أرز بري
Wild Rice



أرز كامل بالقشرة
Rice



أرز بني
Brown Rice



أرز بني
Brown Rice



أرز أيطالي (أوربوريو)
Arborio



سمسم
Sesame



مغربية / مفتول
Pearl Couscous



حبوب فول الصويا
Soyabeans



عدس بنية
Brown Lentils



لوبيا بعين سوداء
Black Eyed Beans



ترمس
Lupine



فاصوليا خضراء
Dried Green Beans



فاصوليا حمراء
Red Beans



عدس اصفر (أحمر)
Red Lentils



حمص أصفر
Split Peas



فول
Dried Fava Beans



فاصوليا حمراء كبيرة
Red Beans



بصلة خضراء
Dried Green Peas



ذرة صغيرة



ذرة
Dried Corn



فاصوليا سوداء
Black Beans



حمص جاف (بني)
Dried Chick Beans



حمص جاف
Dried Chick Peas

البهارات وأعشاب جافة



زعتر
Thyme



خردل (مسترد)
Mustard



شمر
Fennel



حبه البركة
Black Seeds



فلفل أبيض
White Pepper



فلفل اسود
Black Pepper



شطة
Red Pepper Flakes



جوزة الطيب
Nutmeg



قرفة
Cinnamon



سماق
Sumac



كمون
Cumin



لومي
Dried Lemon



كاري
Curry



كزبرة
Coriander



ينسون
Anis



حلبة حصى
Fenugreek



زعفران
Saffron



مستكة
Mastic



حبهان (هيل)
Cardamom



قرنفل
Cloves



فلفل حار
Hot Pepper



فلفل أحمر حلو بابريكا
Paprika



اوريجانو
Oregano



كركم
Turmeric



قرنفل
Cloves



ينسون نجوم
Star Anis



ينسون أبيض
White Anis



ورق غار
Bay Leaves



زنجبيل
Ginger



مرمية
Sage



بردقوش
Marjoram



كاموميل (بابونج)
Chamomile

مكسرات



لوز
Almond



عين الجمل (الجوز)
Walnuts



بندق
Hazelnuts



مكدوميا
Macadamia



أيوذرة
Chestnuts



صنوبر
Pine Nuts



فستق
Pistachios



فستق بقشر
Pistachios

فواكة مجففة



مشمش
Dried Apricot



كيوي
Dried Kiwi



زبيب داكن صغير
Dark Raisins



زبيب
Golden Raisins



تمر
Dried Dates



برقوق/قراصيا
Prune



يابايا
Dried Papaya



أناناس
Dried Pineapple



جوز هند شرائح
ومبشور
Coconut



تين
Dried Figs



تمر مجروش
Dried Crushed Date



تمر بودرة
Dried Date Powder

انواع الدقيق



دقيق سميد
Semolina Flour



دقيق ذرة
Corn Meal



حنطة (قمح)
Wheat



الدخن
Millet



ردة
Barn

مترادفات

Anchovies	أنشوا	الانشوجة
Butter milk	اللبن - الروب	اللبن الرائب (رائش)
Garam Masala		المصلا
Oregano	زعربرى	اوريجانو
Chestnuts	كستناء - أبو هريدة - كستنة	أبو قروة
Asparagus	هليون	أسبارا جوس
Herbs	اعشاب	أعشاب عطرية
Avocado		أفوكادو
Rosemary	روزمارى	أكليل الجبل
Papaya		بابايا
Paprika	فلفل أحمر حلو	بابريكا
Chamomile		بابونج
Eggplant		باذنجان
Burgle	دنجال	برغل
Scallion - Spring onion	بصل أخضر	بصل أخضر
Shallots	اضاليا	بصل حجم صغير
Sweet potato	بطاطا حلوة - جزر يمانى	بطاطا
Potato	بطاطا	بطاطس
Parsley	معدونس	يقدونس
Bread crumbs	عيش - خبز جاف مطحون	بقسمات
Mussels	صدفيات	بلح البحر
Barley	شعير	بليلة
Beets	شمندر	بنجر
Hazelnuts		بندق
Spices	توابل	بهارات
Baking soda	باكينج صودا - خميرة الصودا	بكرينات الصودا
Baking powder	باكينج بودر	بيكنج بودر
Tarragon	تاراجون	تاراجون
Dates	بلح (ناضج) - بلح - دجلى - دقلة نور	تمر
Tamarind	حمر - صبار	تمر هندي
Raspberry		توت أحمر
Blackberry		توت أسود
Tuna	طون	تونة
Garlic	ثوم	ثوم
Feta cheese	جبين أبيض جامد	جبين أبيض
Blue cheese		جبين الريكفور
Parmesan Cheese		جبين رومى
Ricotta cheese	جبين بارمزان	جبين ريكوتا
Watercress	روكا	جرجير
Carrot	جزر	جزر
Phillo dough/Phyllo	كلاج - رفاق	جلاش
Shrimp	ربيان - قريدس	جمبرى
Ginger	زنجبيل	جنزبيل
Coconut	جوز هند - كوكو - كوك - نرجيل	جوز الهند
Nutmeg	جازبو	جوزة الطيب
Calamari	سبيط	حبار
Black Sesame Seeds	الحبة السوداء	حبة البركة

Cardamom	هيل - حب الفهال - قناد	حيهان
Capers	كايري - كير	حبوب الكبير
Sunflower dried seeds		حبوب دوار الشمس
Fenugreek	حلبة حصى	حلبة حب
Alfalfa sprouts		حلبة خضراء
Milk	لبن خليب	حليب
Coconut milk		حليب جوز الهند
Condensed milk		حليب مركز
Chick Peas	حمص (بليلة) - نخى	حمص
Mustard	مسترد	خردل
Artichoke	أرض شوكى	خرشوف
Lettuce	خس	خس
Vinegar	خل	خل
White vinegar		خل أبيض
Red vinegar		خل أحمر
Balsamic vinegar		خل بلسمي
Active yeast	خميرة فورية	خميرة جافة
Peach	دراق	خوخ
Cucumber		خيار
Dates Syrup		ديس التمر
Pomegranates syrup		ديس الرمان
Tamarind		ديس تمر هندي
Flour	طحين	دقيق
Corn meal		دقيق جنين الذرة
Semolina flour		دقيق سميد
Wheat flour	دقيق أسمر	دقيق قمح
Corn	ذرة حبش - ذرة شامى - شامية حبشية	ذرة صفراء
Mache	رجلة	رجلة
Bran	نخالة	ردة
Pomegranates	رمان	رمان
Herring	سمكه مدخن	رنجة
Basil	ريحان (حبق)	ريحان
Yogurt	لبن زيادى	زيادى
Butter	زبدة	زبد
Peanut butter		زبدة الفول السودانى
Raisins	كشمش	زبيب
Thyme	صعتر	زعتر
Saffron	العقدة الصفراء - هرد - السعتران	زعفران
Ginger	سكجيبير - جنزيبيل	زنجبيل
Olive oil	زيت زيتون	زيت زيتون
Sesame oil		زيت سمسم
Vegetable oil	زيت خضار	زيت نباتى
Spinach	سبانخ	سبانخ
Sausage	نقانق	سجق
Sardine		سردين
Brown sugar	مولاس	سكر بنى
Swiss chard		سلق

Sumac		سماق
Quail		سمان
Sesame	جلجلان	سمسم
Fish	حوت	سمك
Salmon		سمك سالمون
Red Mullet		سمك سلطان ابراهيم
Grouper	بريون	سمك هامور
Clarified butter -Ghee	مسلى	سمن
Chicory	هندباء - سريس	شاكوريا
Dill	شنبت	شبت
Rose water	شربات ورد	شراب الورد
Sugar syrup	قطر - شيرة	شربات
Hot Pepper	فلفل حريف	شطة
Angel hair pasta	مكرونة رفيعة	شعرية
Melon	شهد	شمام
Fennel	شمار - يسباس - شوهر - مثيبة	شمر
Dat	هرطمان	شوقان
Sauce		صلصة
Pine nuts		صنوبر
Fahini Paste	راشي - عصارة حبوب السمسم	طحينة
Fomato	بندورة	طماطم
sun dried tomato		طماطم مجففة
	تمر ناضج وطرى بدون بذر	عجوة
Marzipan	مارزيان	عجين المرزيان
Red Lentil	عدس أحمر	عدس أصفر
Brown Lentil	عدس بني	عدس بيجية
Molasses	دبس	عسل أسود
Honey	عسل	عسل نحل / أبيض
Mushrooms	فطر - مشروم	عش غراب
Nalnuts	جوز - كركاع	عين جمل
Navy beans	فاصوليا جافة	فاصوليا بيضاء
String beans Green beanes	لوبيا	فاصوليا خضراء
Anilla	فانيلا	فانيلا
Radish	فجل	فجل
Horseradish		فجل أبيض
Strawberry	فريز	فراولة
Histachios	فستق - فستق حلبي	فستق
Ice		فطيرة
Art	تارت	فطيرة حلوى
White pepper	بهار أبيض	فلفل أبيض
Red pepper	فلفل حار	فلفل أحمر
Green pepper	فليفلة	فلفل أخضر
Black pepper	فلفل أكحل	فلفل أسود
Dried fava beans		فول
Peanuts	سوداني	فول سوداني
Pumpkin	برقوق جاف	قراصيا
	يقطين - هرع عسل	قرع

Cinnamon	دارسين - دارجين	قرفة
Cauliflower	زهرة	قرنبيط
Cloves	مسمار - كبش	قرنفل
Wheat	حنطة - حبوب حنطة	قمح
Cracked wheat	جريس	قمح مجروش
Clams	صدف البحر	قواقع (أصداف)
Crabs	سلطعون	كابوريا
Leeks	كرات - يصل أخضر	كرات
Celery	كرفس	كرفس
Turmeric	خرقوم - زعفران هندي	كرم
Cabbage	ملقوف	كرنب
Cherry	كرز	كريز
Cream	كرما - قشدة - قشطة	كريمة لبناني
Dried Coriander	كزبرة يابسة - كزبر - جلجلان - قابل - يليلان - كسير	كزبرة جافة
Cilantro-Coriander	كزبرة خضراء	كزبرة خضراء
Custard		كسترد
Couscous	كسكس	كسكسي
Pears	أجاص - انجاص	كمثري
Cumin	كمون الاخضر - كمون الحوت زبرة - ستوت	كمون
Kataifi	قطايف	كنافة
Zucchini	كوسى - كوسا	كوسة
Squash	كوسى صفراء	كوسة صفراء
Cake	جاتوه	كيك
Kiwi		كيوى
Turnips	شلقم	لفت
Black-eyed beans	لوبيا صغيرة	لوبيا بعين سوداء
Almonds	لوز بجلى	لوز
Dried lemon	ليم - ليمون ناشف - ليمون اسود - نومي بصرة	لومي
Lemon	ليمون حامض	ليمون
Bolssom water	مزهري	ماء الزهر
Rose water	ماورد	ماء الورد
Sage	مرمية - قصعين - قويضة - سالية	مرمية
Mastic	مسكة - مسكى	مسكة
Tomato paste	معجون ديس بندورة	معجون طماطم
Pearl couscous	مفتول	مغربية
Pasta	مكرونة	مكرونة
Citric acid	حمض الليمون	ملح الليمون
Corn starch	نشاء	نشأ
Mints	نعنع	نعناع
Grape leaves	ورق عريش	ورق عنب
Bay leaves	ورق لاووا - الرند	ورق غار
Anis	يانسون - أنيسون - السنون - باديان - بسباس - حب حلاوة	يانسون

فهرس العناصر

أرز مصري	معبأ 77 - مقنوبة خضار 110 - فطيرة الأرز بالقرع (اليفطين) 112 - بيتزا الكوسة 113 - طاجن أرز بالفشطة 116 - كشك 117 - الأوزي 142 - المنسف 157 - قنة بصلصة الطماطم 163 - حمام محشو بالأرز 198 - قالب الدجاج بالأرز 201 - دجاج محشو ورق عنب 203 - بايلا 213 - حبار (سبيط) محشو 223 - كفتة سمك مع خضار 224 - فطيرة السالون 232 - أرز بحليب في الفرن 326
أرز ياسعتي	أرز بالزعفران 114 - أرز بالشيت والفلوال الأخضر 115 - برياني خضروات 122 - الكيسة 154 - برياني بلحم ضأن 161 - خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة 167 - ديك رومي بتوابل الكيسة 180 - دجاج مع أرز بالزبادي 192 - مقنوبة السمك 221 - أرز وجمبري مموش 239.
أسبارجوس	خضار مع موتزاريللا وصلصة ريحان 36 - سلطة داهنة 43 - أرز إيطالي (روزوتو) متنوع 118 - تارت بحشوات مختلفة 247.
أفوكادو	سلطة أفوكادو 35 - جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات 61 - أفوكادو ورمان 361.
أنشوجة	شيبس الأنشوجة مع سلطة بصلصة الصنوبر 50 - سلطة السيزر "الفيصر" مع دجاج 55 - بسكوت بالطحينة 269.
بادنجان	عديس مع كرات البادنجان 27 - بادنجان وبطاطس محشوة 41 - سلطة داهنة 43 - بابا غنوج "متبل" 44 - متبل "بابا غنوج" 46 - متبل خضروات 48 - تربيين خضروات 103 - مقنوبة خضروات 110 - الشعيرة مع البقول والخضار 111 - كرات البادنجان بالكفتة 149 - مسقعة بحريات 215 - كيك البادنجان 291.
باهية	باهية وسلق مع اللحم 25 - جمبري (روبيان) مع باهية 237.
بيرغل	نبولة نقاح 34 - كبة سمك وجمبري 75 - كبة دجاج 88 - دولما بالبرغل 155 - موزات ضأن بالبرغل والشعيرة 159 - صدر ديك رومي محشو 188
بروكلي	جمبري (روبيان) وبروكلي مع صلصة الخضار 93 - ريش بقري مع قوالب الخضار 139 - صدور دجاج بالبروكلي 199.
بسلة	سبانخ وبقول مع نقاق 22 - السلطة الروسية 39 - مقنوبة خضروات 110 - الشعيرة مع البقول والخضار 111 - برياني خضروات 122.
بط	بط محشو سحج 185 - بط مع سحج وريش ضأن 204.
بطاطا	ورقة السمك بالفرن 225.
بطاطس	دجاج محمر وكرات الخبز 15 - بحريات 20 - سالون وخضار 21 - كريمة البطاطس والسحج 29 - الجرجير مع البطاطس 33 - السلطة الروسية 39 - بادنجان وبطاطس محشوة 41 - سلطة تيسواز 42 - أكواب البطاطس 51 - عجة البطاطس والخضار 71 - كرات البطاطس والدجاج 85 - طاجن خضروات (مع دجاج) 102 - بصل محشو 105 - فرنبيط (زهرة) مع بطاطس 107 - مكرونة البطاطس 109 - بيتزا الكوسة 113 - برياني خضروات 122 - بطاطس مع زيتون وبنسق 124 - بطاطس بالأعشاب 125 - بطاطس وسبانخ 126 - كفتة بالبطاطس والطحينة 151 - ريش ضأن بالبطاطس 168 - فخذ ضأن بالأعشاب 172 - ديك رومي (حبش) بتوابل الكيسة 180 - مسقعة بحريات 215 - سمك وبطاطس بالفرن 220 - مقنوبة السمك 221 - كفتة سمك مع خضار 224 - طاجن سمك 229 - سالون ملفوف بالبطاطس 230 - سمكة حارة 236 - تارت بحشوات مختلفة 247 - يف باستري مشكل 257.
بلح البحر	بحريات 20 - كريمة مع بحريات 23 - بلح البحر محشو 99 - بايلا 213.
بليلة	قمح مع عش الغراب (فطر) ولحم 28.
بنجر	متبل خضروات 48 - جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات 60.
بندق	بطاطس مع زيتون وبنسق 124 - كيك البراونيز السريعة 290 - كيك الجزر 301 - بسكوت القرقة 330 - رموش الست 344 - غريبة بالقهوة 346.
بيض مسلوق	سلطة تيسواز 42 - صلصة التارتار 65 - كرات البطاطس والدجاج 85 - برياني خضروات 122 - عرق بقري بحشو اللحم المقروم 134 - ديك رومي (حبش) بتوابل الكيسة 180 - دجاج محشو ورق عنب 203 - فطيرة السالون 232.

تمر (قطع مفروم عجوة) - ديس معجون) خبز التمر والسهم 281 - كيك اللوز والتمر 289 - كيك الجبن والتمر 295 - تارت التمر بالكريم بوزليه 318 - سايليه بحشوات مختلفة 324 - طويج مع عين الجمال "الجوز" 333 - تمر معدود 345 - زيد فول السوداني والتمر 364.

تونة سلمة نيسواز 42 - كاسارول تونة ومكرونه 231.

جزر مرق الخضار 12 - مرق البحريرات 12 - دجاج محمر وكرات الخبز 15 - كريمة الجميري (الروبيان) 18 - بحريرات 20 - ناملون وخضار 21 - اللحم بالطفل الحلو (البايركا) 24 - قمح مع عش القراب (قطر) ولحم 28 - السلطة الروسية 39 - متبيل خضروات 48 - سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 57 - جميري (روبيان) مع ثلاث صلصات 61 - كفتة الجزر 69 - توست ملفوف وأكواب 72 - كريب بالبحريات 97 - طاجن خضروات (مع دجاج) 102 - مقفولة خضروات 110 - الشعيرية مع البقول والخضار 111 - بيتزا الكوسة 113 - برياني خضروات 122 - لحم روستو 135 - ريش ضان بحشو المشمش 137 - ريش بقري مع قوالب الخضار 139 - الاوزي 142 - فطيرة اللحم بالخضار 145 - كرات الياذنجان بالكفتة 149 - خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة 167 - رقية خروف محشية 169 - بط محشو سحق 185 - دجاج مع كرات الخبز والجبن 195 - كفتة سمك مع خضار 224 - كفتة سمك مع خضار 236 - يد باستري مشكل 257 - خبز الجزر 277 - كيك الجزر 301 - جزر مع مربى الليمون 362 - جزر مع الحليب الدافئ 369.

جلاش الاوزي 142 - بسطيلة الحمام 191 - أم علي 334 - اليقلاوة 337

جميري (الروبيان) كريمة الجميري 18 - بحريرات 20 - كريمة مع بحريرات 23 - جميري مع ثلاث صلصات 60 - جميري مشوي مع صلصة حارة وحلوة 62 - كبة سمنك وجميري 75 - جميري مع صلصة الطحينية 80 - جميري وبروكلي مع صلصة الخضار 93 - جميري بالكثافة 95 - كريب بالبحريات 97 - أرز ايطالي (روزوتو) متنوع 119 - بابلا 213 - مسقعة بحريرات 215 - جميري على الطريقة الصيلية 216 - حيار (سبيط) محشو 223 - جميري مع بامية 237 - أرز وجميري معوش 239 - تارت بحشوات مختلفة 247 - بيتزا البحريرات 263.

جوز الهند سمك مع صلصة جوز الهند 227 - كيك جوز الهند 293 - أم علي 334 - لانكشير 335 - بسبوسة بالكسرات 341 - البسيسة 343 - رموش الست 344 - بيتا كولا 361 - فراولة مع جوز هند 366.

حبار (سبيط) كريمة مع بحريرات 23 - حيار (سبيط) محمر 94 - كريب بالبحريات 97 - أساجتي مع قواقع (أصداف) 98 - مسقعة بحريرات 215 - حيار (سبيط) محشو 223 - بيتزا البحريرات 263.

حمص سلطة حمص 45 - شرائح خبز الحمص 68 - فتنة الحمص 87 - دجاج وقلقل مع صلصة العدس (الدال) 91 - الشعيرية مع البقول والخضار 111 - سوظليه الحمص 129 - حمص ببهارات المصلا 131.

خرشوف (أرض شوكي) خضار مع موتزاريلا وصلصة ربحان 36 - السلطة الروسية 39 - سلطة دافنة 43 - خرشوف (أرض شوكي) باللحم المفروم 78 - طاجن الخرشوف (الأرض شوكي) والطماعم 106 - لحم يتلو مع البسطرمة 146.

خيار جميري (روبيان) مشوي مع صلصة حارة وحلوة 62 - صلصة التارتار 65 - توست ملفوف وأكواب 72 - لحم مفروم محشو جبن 147 - بسكوت بالطحينة 269.

ديس تمر تارت التمر بالكريم بوزليه 318 - طويج مع عين الجمال "الجوز" 333.

ديس تمر هندي موزات ضان بالبرغل والشعيرية 158 - سمان بصلصة حلوة 208.

ديس رمان جميري (روبيان) مع ثلاث صلصات 60 - حراق أصبغة 130 - سمك مع صلصة الصيادية 217 - مثاقيش 245 - كيك الياذنجان 291 - أفوكادو ورمان 361.

دجاج كريمة القرنبيك (الزفرة) 13 - دجاج محمر وكرات الخبز 15 - كريمة الكشيري (الأجاص) 16 - كريمة الجبن والدجاج 17 - سلطة السيزر "الفيصر" مع دجاج 55 - سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 57 - سلطة دجاج مع أناناس 58 - توست ملفوف وأكواب 73 - دجاج باربيكيو 82 - كرات البطاطس والدجاج 85 - دجاج ملفوف بالسيانج 86 - كبة دجاج 88 - دجاج وقلقل مع صلصة العدس (الدال) 91 - فطير مشلتت 252.

خبز الجزر 277 - خبز التمر والسمن 281 - خبز الصويا 282 - الخبز الأسمر 283.	دقيق قمح (أسمر)
كيك اللوز والتمر 289 - فطيرة اللوز 320 - فطيرة شمش وكريز 323 - بسكوت اللوز 329.	دقيق لوز
ديك رومي (حبش) بتوايل الكبسة 180 - صدر ديك رومي (حبش) محشو 188 - بسكوت بالطحينة 269.	ديك حبش (رومي)
كرمية الذرة 14 - سلطة دافنة 43 - سحق (هوت دوج) مع الذرة 74 - جمبري (روبيان) على الطريقة الصلبة 216	ذرة (دقيق - ذرة صغيرة)
تبولة تخاص 34 - بابا غنوج "مثيل" 44 - مثيل "بابا غنوج" 46 - مناقيش 245 - مهلبية شمش وكريز 356 - أفوكادو وزيتون 361	زمان
ريش بقري مع قوالب الخضار 138.	ريش بقري
ريش ضأن بحشو المشمش 137 - ريش ضأن بخلطة الزبادي 143 - مشاوي مشكلة 164 - ريش ضأن بالبطاطس 168 - سحق وريش ضأن 204.	ريش ضأن
الحم بالफल الحلو (الباريكا) 24 - بابا غنوج "مثيل" 44 - مثيل خضروات 48 - سلطة الزبادي 65 - فتة الحمص 87 - كتفت 117 - لحم بقري مع خبز الروتز 141 - ريش ضأن بخلطة الزبادي 143 - كتفت بالبطاطس والطحينة 151 - برياني بلحم ضأن 161 - لحم مع سبانخ 165 - فخذ ضأن بالمغربية 171 - دجاج مع أرز بالزبادي 192 - حمام محشو بالأرز 198 - كيك اللوز والتمر 289 - كيك جوراليد 273 - كيك الحين والتمر 295 - كيك جين مع براونيز 297 - كيك دافنة 305 - فطيرة الزنجبيل والصورير 319 - بسوسة بالتكرت 341 - كريمة الزبادي 352 - آيس كريم بالتوت 360 - جواقة وباشون فروت 363.	زبادي
عندس مع كرات الباذنجان 27 - كبة دجاج 88 - يصل محشو 105 - ريش ضأن بحشو المشمش 137 - كرات الباذنجان بالصلصة 149 - الكبسة 154 - فخذ ضأن بالأعشاب 172 - دجاج "براري" مع صلصة البصل 179 - ديك رومي (حبش) بتوايل الكبسة 180 - كيك الباذنجان 291 - كيك الحين والتمر 295 - سينامون رول 315 - فطيرة الزنجبيل والصورير 319 - أرز بحش بالصورير 326 - أم علي 334 - حليب مع وفائف الشكولاتة الهشة 363 - موز بالحليب والزبيب 369.	زبيب
طماطم مع جبن ومكسرات 38 - السلطة الروسية 39 - سلطة نيسواز 42 - شيبس الأنشوجة مع سلطة بصلصة الصورير 50 - سلطة مشكلة مع دجاج ولحم 57 - بيتزا أسياخ 70 - عجة البطاطس والخضار 71 - توست ملفوف وأكواب 72 - مكرونة البطاطس 109 - صلصة مع زيتون وبنقد 124 - ورقة السمك بالفرون 225 - ملاجن سمك 229 - تارت بحشوات مختلفة 247 - فطير مشفت 253 - فوكات 265.	زيتون
سالمون وخضار 21 - كريمة مع بحريات 23 - سالمون ملفوف بالبطاطس 230 - فطيرة السالمون 232 - بفا باستري مشكل 255 - سمك البحريات 263.	سالمون
سبانخ وبقول مع فنانق 22 - بامية وسلق مع اللحم 25 - شعرية مع طماطم وسبانخ 30 - سلطة نيسواز 42 - دجاج ملفوف بالسبانخ 86 - دجاج ملفوف بالسبانخ 118 - بطاطس وسبانخ 126 - لحم مع سبانخ 165 - مناقيش 245 - فارت بحشوات مختلفة 247.	سبانخ
سبانخ وبقول مع فنانق 22 - كريمة البطاطس والمسحوق 29 - بيتزا أسياخ 70 - سحق (هوت دوج) مع الذرة 74 - كلاوي وسحق 99 - محشو سحق 185 - ملاجن دجاج مع الفاصوليا 194 - بظ مع سحق وريش ضأن 204 - فطيرة السحق (فنانق) 248 - بفا باستري مشكل 255.	سحق
كرمية الكمثرى (الأجاص) 16 - جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة حارة وحلوة 62 - توست ملفوف وأكواب 73 - دوكا بالبريد 155 - صدر ديك رومي (حبش) محشو 188 - مسخن الدجاج 189.	سماق
سمنان بصلصة حلوة 208 - صدور سمنان بالصلصة 209.	سمنان

سمك

سمك مشوي 212 - سمك مع صلصة الصيادية 217 - سمك مقلي 219 - سمك مقلي 220 - مقبولة السمك 221 - سلطان ابراهيم مع صلصة الطفل 226 - سمك مع صلصة جوز الهند 227 - سمكة حارة 236 - سمك مع كوسة وليمون 238.

سمك (فيليه)

سمك بتتبيلة الحوايج 59 - كبة سمك وجمبري (روبيان) 75 - كريب بالبحريات 97 - سمك مشوي 212 - مسقعة بحريات 215 - كفتة سمك مع خضار 224 - ورقة السمك بالفرن 225 - طاجن سمك 229 - بيتزا البحريرات 263.

صلصة المارينارا

بيتزا أسياخ 70 - تريين خضروات 103 - انشلانا (تورتيا) 123 - كانيوني 128 - زقية خروف محشية 169 - دجاج ملفوف مع خضروات 186 - قالب سردين مع مكرونة 211 - فطيرة السجق (فنانق) 248 - بيتزا البحريرات 263.

صنوبر

خضار مع مونزاريلا وصلصة زيحان 37 - شبيب الأنشوجة مع سلطة بصلصة الصنوبر 50 - سلطة مشككة مع دجاج ولحم 57 - كفتة الجزر 69 - فتة الحمص 87 - كبة دجاج 88 - بصل محشو 105 - ريش ضان بحشو المشمش 137 - الأوزي 142 - كرات الباذنجان بالكفتة 149 - المنسف 157 - خروف بالبهارات مع أرز بالخلطة 167 - فخذ ضان بالأعشاب 172 - دجاج "براري" مع صلصة البصل 179 - ديك رومي (حيش) بتوابل الكبسة 180 - مناقيش 245 - فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319 - البقلاوة 337.

طحينة

يايا غنوج "متيل" 44 - سلطة حمص 45 - متيل خضروات 49 - خرشوف (أرض سوكي) باللحم المفروم 78 - جمبري (روبيان) مع صلصة الطحينة 80 - شاورما اللحم مع مكرونة 81 - فتة الحمص 87 - عيش أبو لحم 127 - كفتة بالبطاطس والطحينة 151 - شاورما الدجاج 193 - بسكويت بالطحينة 269.

طماطم مجففة

سلطة مشككة مع دجاج ولحم 57 - ورقة السمك بالفرن 225 - تارت بحشوات مختلفة 247.

غلدس

سبانخ ويقول مع فنانق 22 - غلدس مع كرات الباذنجان 27 - دجاج وطفل مع صلصة الغلدس (الدال) 91 - حراق أصبغة 130 - ديك رومي (حيش) بتوابل الكبسة 180 - أرز وجمبري (روبيان) سموش 239.

عسل

جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة حارة وحلوة 62 - صلصة خردل (مسترد) مع العسل 67 - دجاج باربيكيو 83 - دجاج "براري" مع صلصة البصل 179 - بط محشو سحق 185 - سمان بصلصة حلوة 208 - فطير مشككت 252 - خبز التمر والسمن 281 - كيك راقات 305 - سنيامون رول 315 - فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319 - طوبج مع عين الحمل "الجوز" 333 - جوافة وباشون فروت 363 - حليب مع رقائق الشكولاتة الهشة 363 - فراولة مع جوز هند 366 - كمثرى وعسل وحليب 368 - موز بالحليب والزيب 369 - جزر مع الحليب الدافئ 369.

عش الغراب (فطر)

قمع مع عش الغراب (فطر) ولحم 28 - كريمة عش الغراب (فطر) 31 - كلاوي وسجق 90 - كريب بالبحريات 97 - بصل محشو 105 - أرز إيطالي (روزوتو) متنوع 119 - قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب (الفطر) 121 - صلصة عش الغراب (الفطر) 175 - بط محشو سحق 185 - أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب (الفطر) 187 - دجاج مع كرات الخبز والخبز 195 - طاجن دجاج مع عش الغراب (الفطر) 197 - سالكون ملفوف بالبطاطس 230 - فطيرة السالكون 232.

عصير برتقال

متيل خضروات 48 - جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات 61 - ريش ضان بحشو المشمش 137 - ورقة السمك بالفرن 225 - خبز البرتقال 280 - كيك البرتقال 292 - باباز 313 - فطيرة الزنجبيل والصنوبر 319 - فطيرة الكسترد بالشكولاتة 321 - أرز بحليب في الفرن 326 - عوامات بالزعفران 339 - خوخ وشراب الورد 364.

عين جمل

طماطم مع جبن ومكسرات 38 - محجرة 47 - متيل خضروات 48 - خبز التمر والسمن 281 - كيك البراونيز السريعة 290 - كيك الباذنجان 291 - كيك جبن مع براونيز 297 - كيك راقات 305 - سنيامون رول 315 - طوبج مع عين الحمل "الجوز" 333.

قشطة (قشدة)

اللحم بالفضل (الحويايبركا) 24 - طاجن أرز بالقشطة (القشدة) 116 - فطير مشككت 253 - سابلية بحشوات مختلفة 325 - أم علي 334 - بسبوسة بالمكسرات 341.

كاجو

محجرة 47 - مقبولة خضروات 110 - ديك رومي (حيش) بتوابل الكبسة 181.

كمثرى

كريمة الكمثرى (الأجاص) 16 - كمثرى وعسل وحليب 368.

كوسة	خضار مع موتزاريلا وصلصة ريحان 36 - متبل خضروات 49 - فطائر بالجبن مع صلصة كوسة 53 - طاجن خضروات (مع دجاج) 102 - كوسة الكوسة 113 - ريش ضأن بالبطاطس 168 - مقلوية السمك 221 - سمك مع كوسة وليمون 238 - صمون بالخضروات 261
لبن رائب	صلصة جبن الريكفورد (بلو تشيز) 66 - صلصة اللبن الرائب (رائش) 67 - جبار (سبيغل) محمر 94 - خبز الصودا 283 - بسبوسة بالمكسرات 341 - تمر معدود 345.
لحم بقري	قلناس مع لحم 19 - اللحم بالفلفل الحلو (البابريكا) 24 - باهية وسلق مع اللحم 25 - قمع مع عش الغراب (فطر) ولحم 29 - صلصة مشكلة مع دجاج ولحم 57 - شاورما اللحم مع مكرونة 81 - عرق بقري يحشو اللحم المفروم 134 - لحم روسو 135 - لحم عروق مع خبز الرولتز 141 - الأوزي 142 - فطيرة اللحم بالخضار 145.
لحم ضأن	برياني بلحم ضأن 161 - مشاوي مشكلة 164 - لحم مع سبانخ 165.
لحم مفروم	توست ملفوف وأكواب 72 - كرات البطاطس والدجاج 85 - عرق بقري يحشو اللحم المفروم 134 - لحم مفروم محشو جبن 135 - كرات البانديجان بالكفتة 149 - لحم مفروم بخلطة التشيلي 150 - كفتة البطاطس والطحينة 151 - خروف بالبهارات مع صلصة اللحم 152 - مناقيش 245 - الحواوشي 250 - اميتانا 251 - بريوش متنوع 266.
لوز	عديس مع كرات البانديجان 27 - محمرة 47 - الأوزي 142 - الكوسة 154 - المسف 157 - خروف بالبهارات مع صلصة اللحم 158 - بسطيلة الحمام 191 - كيك اللوز والتمر 289 - كيك الوردية بالكريمة 299 - سابلية بحشوات مختلفة 324 - بسكوت الحلو 325 - بسبوسة بالمكسرات 341 - تمر معدود 345.
مايونيز	السلطة الروسية 39 - سلطة دجاج مع أناناس 58 - سلطة التارتار 65 - صلصة الألف جزيرة (1000 أيلاند) 66 - صلصة جيران (مسترد) مع العسل 67 - السلطة الروسية 39 - سلطة دجاج مع أناناس 58 - توست ملفوف وأكواب 72
شمش مجفف (وطاج)	كفتة الجزر 69 - ريش ضأن يحشو المشمش 137 - لحم بقري مع خبز الرولتز 141 - دجاج "برازي" مع صلصة النصل 174 - بريوش متنوع 267 - فطيرة شمش وكريز 323 - أرز بحليب في الفرن 326 - مهلبية شمش وكركديه 356 - شمش مجفف مع البرسيم 368.
مغربية	فخذ ضأن بالمغربية 171 - بط محشو سحق 185.
مكرونة	شاورما اللحم مع مكرونة 81 - أساجتي مع فواقع (أصداق) 98 - قالب مكرونة مع صلصة عش الغراب (المطر) 121 - هالب سردين مع مكرونة 211 - كاسارول تونة ومكرونة 231.

		بداية		
43	سلطة دافنة	12	مرق الخضار	
44	بابا غنوج "مثيل"	12	مرق البحرقيات	
45	سلطة حمص	13	كريمة القرنييط (الزهرة)	
46	مثيل "بابا غنوج"	14	كريمة الدرّة	
47	محمرة	15	دجاج محمر وكراث الخبز	
48	مثيل خضروات	16	كريمة الكمثرى (الأجاص)	
50	تبيسي الأنتوجة مع سلطة	17	كريمة الجبن والدجاج	
50	صلصة الصنوبر	18	كريمة الجمبري (الروبيان)	
51	أكواب البطاطس	19	قنفاس مع لحم	
52	فطائر بالجن مع سلطة كونة	20	بحريات	
54	سلطة السيزر "القيصر" مع دجاج	21	سالون وخضار	
55	صلصة السيرر	22	سانخ وتقال مع نقاق	
56	سلطة مشكلة مع دجاج ولحم	23	كريمة مع بحرقيات	
58	سلطة دجاج مع أناس	24	اللحم بالقلقل الحلو (الباريكا)	
59	سك بتشيلة الحواج	25	بامية وسلق مع اللحم	
60	جمبري (روبيان) مع ثلاث صلصات	26	عدس مع كراث الباذنجان	
60	صلصة البنجر "الشمندر"	28	قمح مع عش الغراب (فطر) ولحم	
61	صلصة البرتقال	29	كريمة البطاطس والمسحوق	
61	صلصة الأفوكادو	30	شعرية مع طماطم وسبانخ	
62	جمبري (روبيان) مشوي مع صلصة	31	كريمة عش الغراب (فطر)	
63	الصلصات	32	البصل مع الجبن	
64	للأبولنير	33	الخرجير مع البطاطس	
64	صلصة إيطالية	34	تبولة تفاح	
65	سلطة الزبادي	35	سلطة أفوكادو	
65	صلصة كوكنيل	36	خضار مع موزاريلا وصلصة ريحان	
65	صلصة التارتار	37	صلصة ريحان (بيستو)	
66	صلصة الألف جزيرة	38	طماطم مع جبن ومكسرات	
66	صلصة جبن الريكمورة	39	السلطة الروسية	
67	صلصة اللومية	40	بادنجان و بطاطس محشوة	
67	صلصة خردل (مسترد) مع العسل	42	سلطة نيسواز	
67	صلصة اللبن الفرايد (رائن)			

جدول المحتويات

102	طاجين خضروات (مع دجاج)	68	شرائح خبز الحمص
103	تريين خضروات	69	كفتة الحزر
104	بصل محشو	70	بيتزا أسياخ
106	طاجين الخرشوف (الأرض شوكتي)	71	عجة البطاطس والخضار
107	قوربيط (زهرة) مع بطاطس	72	توست ملفوف وأكواب
108	مكرونه البطاطس	74	سحق (هوت دوج) مع الفرة
110	مقلوبة خضروات	75	كبة سمك وجمبري (روبيان)
111	التعمرية مع البقول والخضار	76	وردة البصل
112	قطيرة الأرز بالقرع (البقطين)	77	معمار
113	بيتزا الكوسة	78	خرشوف (أرض شوكتي)
114	أرز مائلضران	79	كروكيت اللحم
115	أرز بالنسب والبقول الأخضر	80	جمبري (روبيان) مع صلصة الطحينة
116	طاجين أرز بالقطعة (الشدة)	80	صلصة الطحينة
117	كشك	81	شاورما اللحم مع مكرونة
118	أرز إيطالي (روزوتو) متنوع	82	دجاج باريكيو
120	قالب مكرونة مع صلصة عش القراب	82	صلصة الكاتسب
121	صلصة عش القراب	83	صلصة الباربيكيو
122	برياني خضروات	84	كرات البطاطس والدجاج
123	انشلادا (تورتيا)	86	دجاج ملفوف بالأسياخ
124	بطاطس مع زيتون وبندي	87	فتة الحمص
125	بطاطس بالأعشاب	88	كبة دجاج
125	بطاطس بالفرن	89	أجنحة دجاج حارة
126	بطاطس وسناخ	90	كلاوي وسحق
127	عيش أبو لحم	91	دجاج وقمل مع صلصة العنيس
128	كانيلوني	92	جمبري (روبيان) وبيروكتي مع صلصة
129	سوقية الحمص	94	حبار (سبيط) محمر
129	صلصة القمل	95	جمبري (روبيان) بالكثافة
130	خراق أصبجه	96	كريب بالبحريات
131	حمص ببهارات المصالة	98	اسباجن مع فواقع (أصداف)
		99	بلح البحر محشو

166	حروف باليهارات مع أرز		
168	ريش ضان بالبطاطس	134	عرق بقري بحشو اللحم
169	رهمية حروف محشبة	135	لحم زوستو
170	فخد ضان بالمعربية	136	ريش ضان بحشو المشمش
172	فخد ضان بالأعشاب	137	كفترة نوم
173	مناجن الموزات مع السفرجل	138	ريش بقري مع قوالب الخضار
174	الصلصة البيضاء (البشاميل)	139	قوالب خضار
174	صلصة الجبن	140	لحم بقري مع خبز الرولز
174	صلصة الجبن المكسيكي	142	اللاوزي
175	صلصة عش الغراب (الفطر)	143	ريش ضان بخلطة الزبادي
175	الصلصة البنية (ديمي جليز)	144	قطيرة اللحم بالخضار
176	صلصة الحريقي	146	لحم بتلو مع البسطرمة
176	صلصة المارينارا (الطماطم الاساسية)	147	لحم مفروم محشو جبن
177	صلصة طماطم وقفل متبوية	147	صلصة باردة
177	صلصة بوييت أند سور	148	كرات البادنجان بالكفتة
178	دجاج "براري" مع صلصة البصل	149	صلصة التمر
178	صلصة البصل	150	لحم مفروم بخلطة التتبلي
180	ديك رومي (جيش) بتوابل الكبسة	151	كفتة بالبطاطس والطحينة
181	أرز وعفس	152	التريد
182	أفخاذ دجاج بالبايف باستري	154	الكبسة
183	أفخاذ دجاج بحشو المورتديلا	154	توابل الكبسة
184	بط محشو سحق	155	دولا بالبرغل
185	مفتون (مغربية)	156	المنسف
186	دجاج مفوف مع حضروات	158	موزات ضان بالبرغل
187	أرجل دجاج بالبصل وعش الغراب (الفطر)	159	البرغل والشعرية
188	صدر ديك رومي (جيش) محشو	160	برياني بلحم الضأن
188	تبولة	162	فتة بصلصة الطماطم
189	مسخن الدجاج	164	مساوي مسكلة
190	بسطيلة الحمام	164	الطرب - الكفتة الكباب
192	دجاج مع أرز الزياي	165	لحم مع سبانخ

227	سمك مع صلصة جوز الهند
228	طاجن سمك
230	سائون ملفوف بالبطاطس
231	كاسارول تونة ومكرونة
232	فطيرة السائون
234	أستاكورا ليرمدور
236	سمكة حارة
237	جميزي (زوييان) مع يامية
238	سمك مع كوسة وليمون
239	أرز وجميزي (زوييان) معوش

معجنات

242	مقدمة المعجنات
244	مناقش
244	حنو السباغ - حشو اللحم
246	تارت بحشوات مختلفة
248	فطيرة السحق "نفاق"
249	فطيرة العسل المقلوقة
250	الحواوشي
251	امبند
252	فطير مثلث
254	بف باستري مثلث
256	أصابع هبرومة بالشوابل - فراشة
256	السحق - مثلثات الجبن - تارت بالسمك
257	بحشو المانجو والفاولة
258	كرواسون وباتيه بالشيكولاتة
260	خبز الشوفان
261	صمون بالخضروات
262	رولز مثلث
263	بيتزا البحريرات

193	شاورما الدجاج
194	طاجن دجاج مع الفاصوليا
195	دجاج مع كرات الخبز والجبن
196	طاجن دجاج مع عطر الغراب (الفطر)
198	حمام محشو بالأرز
199	صدور دجاج بالبروكلي
199	صلصة الجبن
200	دجاج متوي
201	قالب الدجاج بالأرز
202	دجاج محشو ورق عنب
204	بظ مع سحق وريش ضان
205	لحما ملفوف محشو
206	دجاج رويستو مع الثوم
207	خبز فرنسي مع خليط الزبد
208	سمان بصلصة حلوة
209	صدور سمان بالصلصة
210	فالت سردين مع مكرونة
212	سمك متوي
213	بايللا
214	مسقعة بحريرات
216	جميزي على الطريقة الصينية
217	سمك مع صلصة الصيادية
218	سمك مثلث
220	سمك ويطاطس بالقرن
221	مقلوبة السمك
222	حبار (سبيط) محشو
222	حبار (سبيط) محشو سائون
224	كفتة سمك مع خضار
225	ورقة السمك بالقرن
226	سلطان (براهيم) مع صلصة الفلفل

294	أكواب الكيك
295	كيك الحين والتمر
296	كيك الحين البارد
297	كيك حين مع براونيز
298	كيك الوردية بالكريمة
300	كيك الجزر
302	كيك إسفنجي
302	كيك الشطرنج
303	كيك الملاك فورست
303	كيك مروحة الشكولاتة
305	كيك واكات
306	التيراميسو
306	بسكوت أصابع الكست
308	تشيروزو أسباني
309	الكبير
310	الفاطن
310	الكسترد
312	المدونسن
313	بيايز
314	سينامون رول
314	الفوندان صلصة الكراميل
316	شكولاتة مولاتن
317	تارت التفاح
318	تارت التمر بالكريم بوزنيه
318	الكريم بوزنيه
319	قطيرة المزنجيل والصنوبر
320	قطيرة اللوز
321	قطيرة المكسترد بالشكولاتة
322	قطيرة جن الرينوتا
323	قطيرة منمش وكريز

264	فوكاشيا
266	بريوش متنوع
266	بريوش بالمورتيديلا
267	بريوش حلو
268	باجيت فرنسي
269	بسكويت بالطحينة
270	خبز مع خضروات مشوية
271	مسلطة الفلفل المشوي
272	اصابع الخبز "باتون ساليه"
273	خبز الثوست
274	خبز منوع
275	خبز مروحة وحلواني
276	خبز السيمولينا
277	خبز الجزر
278	خبز مضفر مع الجبن
280	خبز البرتقال
280	بشر البرتقال الحامض
281	خبز التمر والسمن
282	خبز الصودا
283	الخبز الأسمر

حلويات

286	مقدمة الحلويات
288	كيك اللوز والتمر
289	عجين اللوز (المزبان)
290	كيك البراونيز السريعة
291	كيك البادجتان
291	صلصة ديس الرمان
292	كيك البرتقال
292	شربات (قطر) البرتقال
293	كيك جوز الهند

324	أيسن كريم عقلي	324	سأبليه بحشوات مختلفة
324	كبلد الاسكا (كبلد الايسن كريم)	324	عيش السرايا
326	كبلد الايسن كريم (كاسادا)	326	أرز بخلبب في الفرن
327	مهلبيه شمش وكرديه	327	يسكوت يقطع الشكولاتة
328	موس فراولة ومانجو	328	يسكوت اللوز
	فأكية	330	يسكوت القرفة
	أيسن كريم المستكة والجزر اوبن	331	يسكوت بالمجوة
	أيسن كريم بالثوت	332	يسكوت شكولاتة بكريمة الفانيليا
	بينا كولادا	332	كريمة الفانيليا
	افوكادو وريمان	333	طوب مع عين الجمال "المجوز"
	حزق مع صبرين اللبنيين	334	أم علي
	جواقة والفاخ مع يسكوت	335	لانكشير
	جواقة وياشور حزين	336	البقلاوة
	حليب مع زفافل الشكولاتة البيضاء	337	بقلاوة بالستق وريبات بالصنوبر
	خوخ وشربان اللوز	338	بقلاوة بالشكولاتة
	زبد طواق السوداء والتمر	338	بقلاوة على شكل أساور
	شكولاتة مملحة	338	بقلاوة بالمشطحة
	طماطم وكرفس	339	عواجات بالز صفران
	فراولة مع زبادي الحامض	340	سبوسة بالمكسرات
	قهوة مشححة	341	سبوسة بالمشطحة
	كوكبيل مملحة	342	السبوسة
	دجاج مبرك مع كريمة	344	زموش الست
	القمزى وسمك وحيد	345	تغر همدود
	شمس محبت مع بيوت كريم	346	غريبة بالفهوه
	حور بالصلب والريح	347	الكنافة اللبنانية
	جزر مع الحبوب السخن	348	كبلد الكريم كراميل الحفرة قادر
		350	أيسن كريم بالأناناس
		351	أيسن كريم في كرواصون
		352	أيسن كريم الزبادي
		353	يسكوت ويفر مع الأيسن كريم

- جميع الوصفات تم تنفيذها فعلياً مع الأخذ بعين الاعتبار أن تكون المعايير المستخدمة في "الكتاب" و"المقفة" كسيراً على القارئ كما فيما يتروىد الكتاب من خلال مؤثر الصفحات بحسب تغيير الوحدات والتي يرافق القارئ أثناء تصفحه للوصفات الكتاب.
- تم تزويد الوصفات داخل هذا الكتاب بتصنيفات خاصة بها لإتاحة الفرصة للقارئ لاختيار ما يبحث عنه بطريقة سهلة وسلاسة. ومن هذه التصنيفات مثلاً "قيليل السموات" "عني بالآليات" "ليالي" "سهل وسريع" الخ.
- ضمن الملاحق كذلك الموجودة في هذا الكتاب "فهرس التروائقات" الذي يعرض أسماء المواد المستخدمة طبقاً لتجهيزات العربية المختلفة.
- يوضح "فهرس العناصر" داخل الكتاب كيفية استخدام أي عنصر تقاسي متوافر بالتلاجه (البراد) يمكن منه تقديم الشيس واليهب لأضياف.
- يحتوي الكتاب على فهرس مصور للعديد من المواد التي يمكن استخدامها في إعداد الطهي منها التوابل والأعشاب والحبوب والسموات الخ. ولتسهيل التعرف العربية والتجربة، كما يوجد أيضاً فهرس مصور للألوان المستخدمة في الصباغ.
- تم اختيار الوصفات بعناية شديدة بحيث يتسنى للجميع الاستفادة من الوصفات.



ISBN 978-0-9798314-0-9

5 3 0 0 0



9 780979 831409